



# Bols de saumon teriyaki à la sriracha

## avec edamames et radis marinés

Épicée

20 minutes

↻ Changer

×2 Doubler



Tilapia

300 g | 600 g

Filets de saumon,

avec la peau  
500 g | 1000 g

↪ Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Filets de saumon,  
avec la peau  
250 g | 500 g



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bok choy de  
Shanghai  
1 | 2



Edamames  
56 g | 113 g



Radis  
3 | 6



Cassonade  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Vinaigre de riz  
assaisonné  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Sauce teriyaki  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Graines de  
sésame noir  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Sriracha  
2 c. à thé |  
4 c. à thé



Gousses d'ail  
1 | 2

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (REMARQUE : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). (CONSEIL : Rincer les feuilles de **bok choy** pour éliminer toute trace de saleté.)
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **edamames**.
- Cuire pendant 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **edamames** commencent à dorer.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette.

2



### Mariner les radis

- Entre-temps, couper les **radis** en deux, puis les trancher finement en demi-lunes.
- Dans une petite casserole, ajouter les **radis**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** soit dissout.
- Retirer du feu. Transférer les **radis** avec leur **marinade** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

5



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **cajonade** et la **sauce teriyaki**. **Poivrer**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **cajonade** soit dissoute et que la **sauce** épaississe légèrement.

3



### Rôtir le saumon

- [Changer](#) | [Tilapia](#)
- ✖2 [Doubl](#) | [Filets de saumon](#)

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au centre du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

6



### Terminer et servir

- Égoutter les **radis marinés** et jeter le **liquide**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **graines de sésame noir** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **mélange de bok choy** et d'**edamames**, de **radis marinés** et de **saumon**.
- Napper le **saumon** de **sauce teriyaki**, puis arroser le tout d'un **filet** de **sriracha**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

### 3 | Rôtir le tilapia

- [Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **saumon**\*\*.

### 3 | Rôtir le saumon

- ✖2 [Doubl](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez doublé le **saumon**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de saumon**.

\*\*Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.