



Bols de saumon et de riz à la mexicaine

avec salsa aux tomates et concombres

Familiale

30 à 40 minutes

x2 Doubler



Filets de saumon, avec la peau
500 g | 1000 g

Protéine personnalisable

Ajouter

Changer

ou

x2 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://www.hellofresh.ca)



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



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon jaune
1 | 2



Tomate
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Lime
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure
1 | 2



Assaisonnement mexicain
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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 les oignons

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Ajouter à la casserole chaude 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- Ajouter la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu, puis réserver le quart des **oignons** dans un petit bol. (**REMARQUE** : Ils serviront à l'étape 5.)

4



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **lime**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

2



Cuire le riz

- Dans la même casserole contenant le **reste** des **oignons**, ajouter le **riz**, 1 1/4 tasse (2 1/2 tasses) d'**eau** et le **sel d'ail**, puis bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

5



Préparer la salsa et la crème à la lime

- Dans un grand bol, ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de lime**, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **concombres**, les **oignons réservés** (ceux de l'étape 1) et la **moitié** de la **coriandre**, puis remuer pour enrober.
- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **zeste de lime** et 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**.

3



Rôtir le saumon

*2 Doubler | Filets de saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**, 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

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **zeste de lime** et le **reste** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **saumon** et de **salsa aux tomates et concombres**. Parsemer de **feta**.
- Couronner le **saumon** d'un **souffçon** de **crème à la lime**.

3 | Rôtir le saumon

*2 Doubler | 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**.