

Saumon d'automne

avec légumes rôtis et orzo au pesto

Marché fermier

30 minutes



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



Orzo
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Poivron
1 | 2



Tomates cerises
anciennes
227 g | 454 g



Oignon rouge
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Vinaigre de vin
rouge
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Pesto au basilic
½ tasse | 1 tasse



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe

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



Faire bouillir l'eau et mariner les tomates

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **8 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, le **pesto**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** du **sel d'ail**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé de sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Préparer les légumes

- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **courgettes**, les **poivrons** et les **oignons** de **1 c. à soupe d'huile**, puis assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et la moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail chacune pour 4 pers.)
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.

3



Rôtir les légumes

- Rôtir au **centre** du four de 16 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire et assembler l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Égoutter l'**orzo**. (**CONSEIL** : Pour une **salade** d'orzo froide, le rincer à l'eau froide une fois égoutté.)
- Ajouter dans le bol contenant les **tomates marinées**. Bien mélanger.

5



Cuire le saumon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise** et le **reste** de l'**ail**, au goût. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. (**CONSEIL** : C'est votre aioli!)
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes** et de **saumon**.
- Couronner le **saumon** d'**un soupçon** d'**aioli** ou servir la **sauce** en accompagnement.
- Parsemer de **persil**.

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