



Bols pokés au saumon au sésame avec riz collant

Familiale

25 minutes

Changer

⇕ Doubler



Crevettes
285 g | 570 g

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

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

⇕ 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 collant
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Edamames
56 g | 113 g



Sauce soya
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Carotte
1 | 2



Oignon vert
1 | 2



Bok choy de
Shanghai
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).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz collant**, puis couvrir d'**eau froide**. Avec la main, tourner le **riz** pour le rincer.
- Jeter l'**eau trouble** et remplir à nouveau la casserole d'**eau froide**. Répéter jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau fraîche** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Couvrir et réduire à feu moyen-doux. Cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver pendant 5 min.

4



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **edamames**, les **carottes** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame** et le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer et cuire le saumon

- [Changer](#) | [Crevettes](#)
- [x2 Doubler](#) | [Filets de saumon](#)
- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

5



Préparer le glaçage au sésame

- Réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter le **mélange sésame-soya** dans la même poêle. Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.
- Lorsque le **saumon** sera cuit, enlever avec précaution la **peau**, si désiré.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **saumon**. Napper de **sauce** pour enrober le **saumon**.

3



Préparer les légumes

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté.)
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce soya**, la **moitié** de l'**huile de sésame** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sucre**. Bien mélanger en fouettant.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **légumes**, puis de **saumon** et napper de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

2 | Préparer et cuire les crevettes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite**.

2 | Préparer et cuire le saumon

[x2 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**.

** Cuire le saumon et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.