



Saumon au miel et à l'ail

avec légumes au gingembre et au soya et riz à l'ail

25 minutes



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

Crevettes	Tofu	Filets de saumon, avec la peau
285 g 570 g	1 2	500 g 1000 g



- Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g
- Sauce à l'ail et au miel
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé
- Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse
- Bok choy de Shanghai
1 | 2
- Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Graines de sésame noir
7 g | 7 g
- Poivron
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 à l'ail

- 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**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et la **moitié** du **sel d'ail**.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Cuire le saumon

- 🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)
- ✖2 [Doubl](#) | [Filets de saumon](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le haut. Saisir de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir le **saumon** dans le **bas** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3



Cuire les légumes

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **bok choy**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire à couvert de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail** et la **moitié** de la **sauce soya**. Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Préparer le glaçage miel et ail

- Ajouter la **sauce à l'ail et au miel** et le **reste** de la **sauce soya** dans la même poêle, puis la remettre à feu moyen.
- Laisser mijoter de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.

5



Terminer le riz et le saumon

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer le riz à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Retirer avec précaution et jeter la **peau** du **saumon**, si désiré.

6



Terminer et servir

- 🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes**, puis de **saumon**.
- Arroser le **saumon** d'un **filet** de **glaçage miel et ail**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

2 | Cuire les crevettes

- 🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner les **crevettes** de la même manière que la recette vous indique d'assaisonner le **saumon**. Poêler les **crevettes** de 2 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Ignorer les instructions pour rôtir et suivre le reste de la recette comme indiqué.

2 | Cuire le tofu

- 🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même manière que la recette vous indique d'assaisonner le **saumon**. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis le **tofu**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **bas** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.

2 | Cuire le saumon

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

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

6 | Terminer et servir

- 🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Trancher finement le **tofu** avant de servir.

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