



Saumon rôti à l'aneth et à l'ail

avec salade tiède à l'orzo et aux épinards

Familiale

20 à 30 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](https://www.hellofresh.ca)

×2 Doubler



⌚ Changer



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

Tilapia
300 g | 600 g



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



Orzo
170 g | 340 g



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Bébés épinards
28 g | 56 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Tomate
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Olives mélangées
30 g | 60 g



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 l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.

2



Rôtir le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon, avec la peau

🔄 Changer | Tilapia

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et légèrement huilée. Arroser de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

3



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans un grand bol, ajouter les **épinards**, les **tomates**, la **sauce au yogourt** et le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.

4



Assembler la salade

- Bien égoutter l'**orzo**.
- Dans le grand bol contenant le **mélange d'épinards et de sauce au yogourt**, ajouter l'**orzo**.
- **Saler**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade tiède à l'orzo** dans les assiettes.
- Garnir d'**olives**, puis de **saumon à l'aneth et à l'ail**.
- Parsemer de **feta**.

2 | Rôtir le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon, avec la peau

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

2 | Rôtir le tilapia

🔄 Changer | Tilapia

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