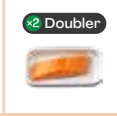




Saumon glacé à la cassonade

avec riz à l'ail et pois sucrés

40 minutes



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



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



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pois sucrés
113 g | 227 g



Oignon vert
2 | 4



Cassonade
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce hoisin
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Sauce soya
½ c. à soupe | 1 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



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 **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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



Rôtir le saumon

*2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

3



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Émincer les **oignons verts**.

4



Cuire les pois sucrés

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pois sucrés** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce

- Entre-temps, mélanger dans une petite casserole à feu doux la **sauce hoisin**, la **cassonade** et la **sauce soya**. (**CONSEIL** : Il est également possible de réchauffer la **sauce** dans un bol allant au micro-ondes.) **Poivrer**, puis bien mélanger. Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz**, le **saumon** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Arroser le **saumon** d'un **filet** de **sauce**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile 2 personnes 4 personnes Ingrédient

2 | 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**.