



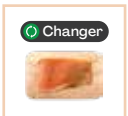
Bols de saumon collant Bang Bang

avec salade de chou rouge et riz au gingembre et au sésame

Rapide et frais

Épicé

20 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

Filet de saumon géant
500 g | 1000 g



- Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g
- Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse
- Chou rouge, émincé
113 g | 226 g
- Brocoli
227 g | 454 g
- Avocat
1 | 2
- Radis
3 | 6
- Vinaigre de riz assaisonné
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Sauce au chili doux
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Graines de sésame noir
7 g | 14 g
- Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 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 et commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ajouter à l'eau bouillante le **riz**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.
- Pendant que le **riz** cuit, couper le **brocoli** en bouchées.
- Trancher finement les **radis**.

4



Terminer la préparation et faire la sauce bang bang

- Couper l'**avocat** en deux, le dénoyauter, puis le peler. Couper en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et le **reste** de la **sauce au chili doux**.

2



Cuire le brocoli à la vapeur et préparer la salade de chou

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober. Bien envelopper de papier d'aluminium.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 9 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit vert vif et légèrement croquant. Retirer du four.
- Régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Dans un grand bol, ajouter le **chou**, les **radis**, le **vinaigre**, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et le **reste** de la **sauce soya**, puis mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **salade de chou**, de **brocoli**, d'**avocat** et de **saumon**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce bang bang** et parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

3



Griller le saumon

Changez | Filet de saumon géant

- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **sauce soya**, la **moitié** de la **sauce au chili doux** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**. Bien mélanger.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis le disposer, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Étendre le **glacage au chili doux** sur le saumon.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 9 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit légèrement grillé et entièrement cuit**.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Griller le saumon

Changez | Filet de saumon géant

Si vous avez choisi le **filet de saumon géant**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner la **portion régulière de saumon**. Pour cuire le **filet de saumon géant**, augmenter le temps de cuisson à 16 à 20 min.