



Poisson rôti à la grecque

avec sauce feta citronnée et salade fraîche

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 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](https://www.hellofresh.ca)



Tilapia
300 g | 600 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Jeunes épinards
113 g | 227 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Aneth
7 g | 14 g



Citron
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Amandes, tranchées
28 g | 56 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau dans une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter à l'eau bouillante le **riz**, le **bouillon de légumes en poudre**, la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer les autres ingrédients

- Dans un petit bol, ajouter le **feta**, le **zeste de citron**, la **mayonnaise** et la **moitié** de l'**aneth**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **épinards hachés**. Couvrir et laisser reposer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement la **moitié** des **épinards**. (**REMARQUE** : Les épinards entiers serviront à préparer la salade.)
- Hacher grossièrement l'**aneth**.

3



Rôtir le poisson

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- Dans un petit bol, mélanger le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner le **tilapia** du **mélange d'huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poisson** soit entièrement cuit**.

5



Terminer et servir

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **amandes** et le **reste** des **épinards**. Remuer pour enrober.
- Répartir le **riz**, le **tilapia** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner d'**un soupçon** de **sauce feta-aneth**.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**, si désiré.

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

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 | Rôtir le saumon

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **tilapia**. Pour cuire le **saumon**, rôtir de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

5 | Terminer et servir

[Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Répartir le **riz**, le **saumon** et la **salade** dans les assiettes.