



# Bols de saumon au gingembre façon sushi avec riz assaisonné et salade chou-brocoli-edamames

Spécial découverte

Épicée

35 minutes

**x2 Doubler**



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](https://www.hellofresh.ca)



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



Riz collant  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Edamames  
56 g | 113 g



Brocoli  
227 g | 454 g



Avocat  
1 | 2



Chou rouge,  
émincé  
56 g | 113 g



Oignon vert  
1 | 2



Graines de sésame  
noir  
7 g | 14 g



Sauce au  
gingembre  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Vinaigre de riz  
assaisonné  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Huile de sésame  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Mayo épicée  
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.

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

1



## Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, recouvrir le **riz** collant d'**assez d'eau**. Avec la main, tourner le **riz** pour le rincer. Jeter l'**eau trouble** et remplir la casserole d'**eau froide**. Répéter jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau fraîche**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Couvrir et réduire à feu moyen-doux. Cuire de 12 à 16 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'eau ait été absorbée. Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



## Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau chaude** et **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Peler, dénoyer et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **edamames** à l'**eau bouillante**. Cuire pendant 4 min, en remuant à l'occasion.

3



## Préparer l'assaisonnement du riz et blanchir le brocoli

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **moitié** du **vinaigre**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **¼ c. à thé** de **sel**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre assaisonnement pour le riz à sushi.)
- Lorsque les **edamames** auront cuit pendant 4 min, ajouter le **brocoli**. Cuire pendant 30 s, jusqu'à ce que le **brocoli** soit vert vif et légèrement croquant. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **brocoli** et les **edamames** dans un grand bol. Réserver au frigo pour refroidir.

4



## Griller le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur la plaque à cuisson préparée. Arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. Étendre **½ c. à soupe** de **sauce au gingembre** sur le **saumon**.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit légèrement grillé et entièrement cuit\*\*.

5



## Assaisonner le riz à sushi et assembler la salade de chou

- Dans le grand bol contenant le **brocoli** et les **edamames**, ajouter le **chou**, les **morceaux blancs** des **oignons verts**, le **reste** du **vinaigre**, le **reste** de l'**huile de sésame**, la **moitié** des **graines de sésame**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce au gingembre**. Remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave si les légumes sont encore un peu chauds.)
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter l'assaisonnement du **riz à sushi** et le **reste** des **graines de sésame**. Mélanger doucement.

6



## Terminer et servir

- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **saumon**, de **salade chou-brocoli-edamames** et d'**avocat**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

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

### Pour 6 portions

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.

## 4 | Griller le saumon

\*2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez choisi la **portion double de saumon**, préparer et cuire le saumon de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion normale de saumon**.