

Bols de saumon au chipotle

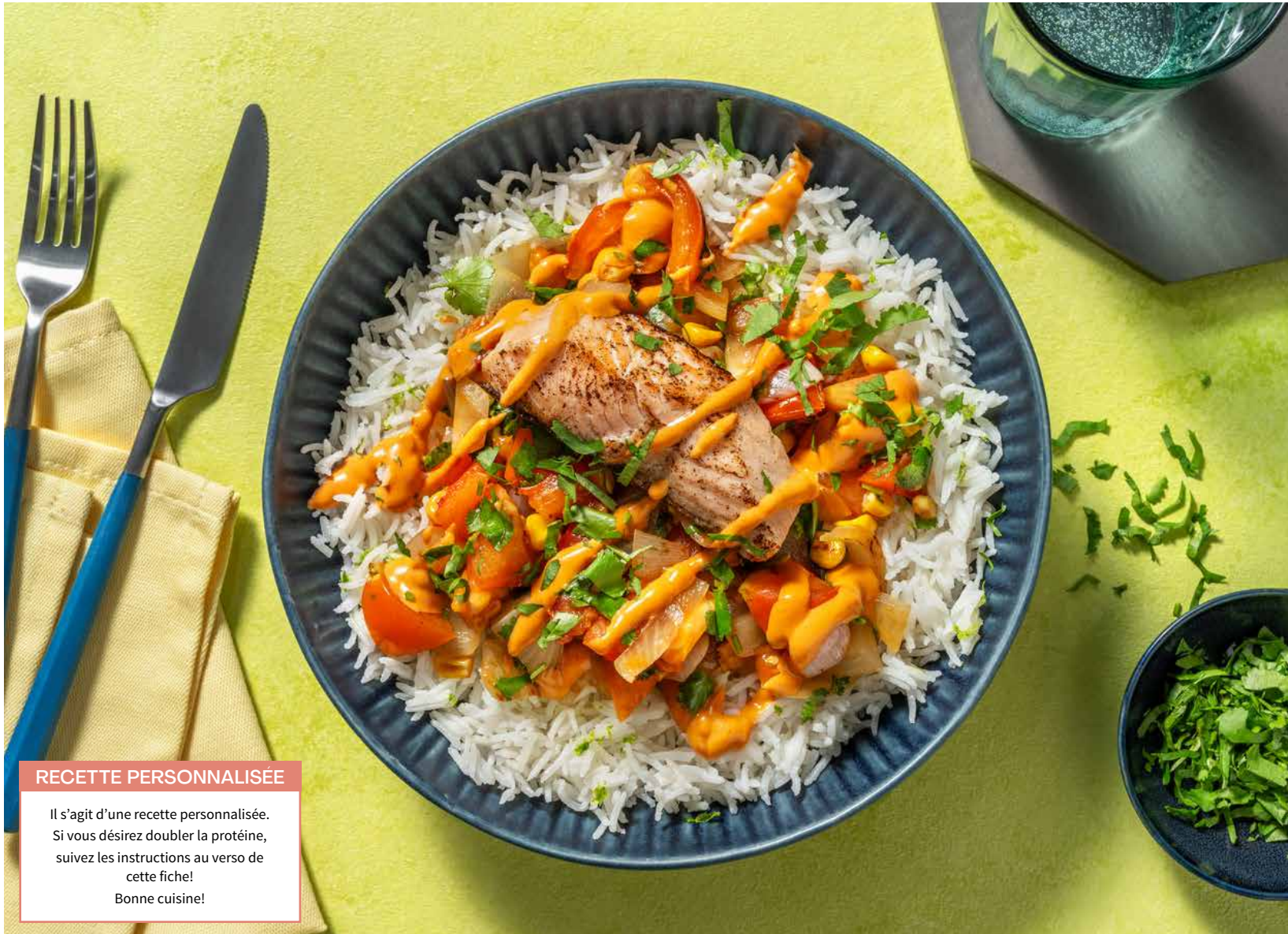
avec salsa de maïs grillé et de tomates

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de saumon,
avec la peau



Doubles filets de
saumon, avec la peau



Riz basmati



Oignon jaune



Tomate Roma



Maïs en grains



Lime



Coriandre



Sauce au chipotle



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE AU CHIPOTLE

Une façon sans effort d'ajouter une touche piquante, fumée et sucrée à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ½ c. à thé (1 c. à thé) de sel d'ail.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Doubles filets de saumon, avec la peau	500 g	1000 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon jaune	113 g	226 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Maïs en grains	56 g	113 g
Lime	1	2
Coriandre	7 g	7 g
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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

- Lorsque l'eau bouillira, 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**.

3



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** du **maïs** (tout le maïs pour 4 pers.). Cuire pendant 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** commence à griller.
- Ajouter les **oignons**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Laisser refroidir légèrement les **légumes** dans un bol moyen.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Préparer et cuire le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **poivrer** et assaisonner de ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé et ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Cuire de 5 à 7 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré de tous les côtés et entièrement cuit**.

Si vous avez choisi le **double saumon**, le préparer et le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de saumon**. Cuire en plusieurs étapes au besoin, en utilisant ½ c. à soupe d'**huile** chaque fois.

5



Préparer la salsa

- Entre-temps, ajouter les **tomates**, la **moitié** de la **coriandre**, la **moitié** du **zeste de lime**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de lime** dans le bol contenant les **légumes** (celui de l'étape 3). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **reste** du **zeste de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **salsa** et de **saumon**.
- Arroser le **saumon** d'un filet de **sauce au chipotle**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!