



Bols de saumon teriyaki à la sriracha

avec edamames et radis marinés

Épicée

20 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



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



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Edamames
56 g | 113 g



Chou vert, émincé
56 g | 113 g



Radis
3 | 6



Cassonade
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



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



Graines de sésame noir
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sriracha
2 c. à thé | 4 c. à thé



Gousses d'ail
1 | 2

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).
- 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 le **riz** à l'**eau bouillante**, 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.

2



Mariner les radis

- Entre-temps, couper les **radis** en deux, puis les trancher finement en demi-lunes.
- Dans une petite casserole, ajouter les **radis**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **radis** avec leur **marinade** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

3



Rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

4



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **edamames** et le **chou**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et légèrement dorés. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette.

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **caissonade** et la **sauce teriyaki**. **Poivrer**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **caissonade** se dissolve et que la **sauce** épaisse légèrement.

6



Terminer et servir

- Égoutter les **radis marinés** et jeter le liquide.
- Séparer le riz à la fourchette, puis ajouter les **graines de sésame noir** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **mélange de chou et d'edamames**, des **radis marinés** et du **saumon**.
- Napper le **saumon** de **sauce teriyaki**, puis arroser le tout d'un **filet de sriracha**.

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

3 | 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**.

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



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