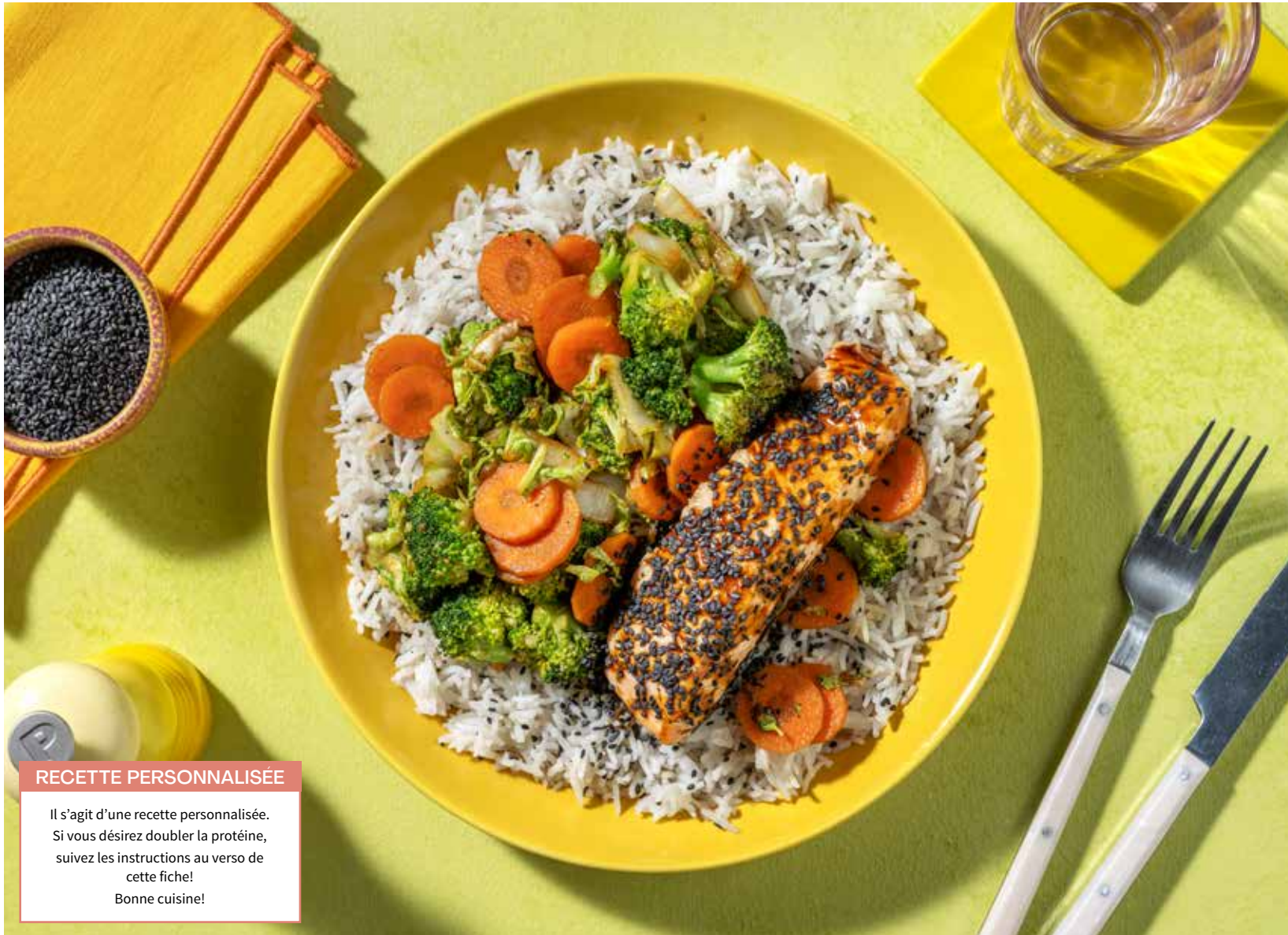


# Saumon au miel et à l'ail

avec légumes au gingembre et au soya et riz à l'ail

Rapido

25 minutes



## 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!



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



Filets de saumon, avec la peau



Filets de saumon doubles, avec la peau



Sauce miel et ail



Sauce soya



Sel d'ail



Riz basmati



Mélange de légumes



Purée de gingembre et d'ail



Graines de sésame noir

BONJOUR SAUCE MIEL ET AIL

*Le miel sucré se marie à l'ail et à un soupçon de sauce soya pour former un succulent enrobage!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Filets de saumon doubles, avec la peau	500 g	1000 g
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange de légumes	170 g	340 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.*



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

1



### Commencer le riz à l'ail

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et la **moitié** du **sel d'ail**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Cuire le saumon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le haut. Saisir de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le saumon soit doré.
- Transférer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas.
- Rôtir le **saumon** dans le bas du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.
- Essuyer la poêle avec précaution.

Si vous avez choisi les **filets de saumon doubles**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de saumon**. (REMARQUE : Cuire le saumon en plusieurs étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)

4



### Préparer le glaçage miel et ail

- Ajouter la **sauce miel et ail** et le **reste** de la **sauce soya** dans la même poêle, puis remettre la poêle à feu moyen.
- Laisser mijoter de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.

5



### Terminer le riz et le saumon

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer le **riz** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Retirer avec précaution et jeter la peau du saumon, si désiré.

3



### Cuire les légumes

- Entre-temps, remettre la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de légumes** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**.
- Cuire à couvert de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail** et la **moitié** de la **sauce soya**. Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



### Terminer et servir

- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes**, puis de **saumon**.
- Arroser le **saumon** d'**un filet** de **glaçage miel et ail**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

Le souper, c'est réglé!