

Saumon poêlé et légumes style teriyaki

avec riz au jasmin parfumé au gingembre et à l'ail

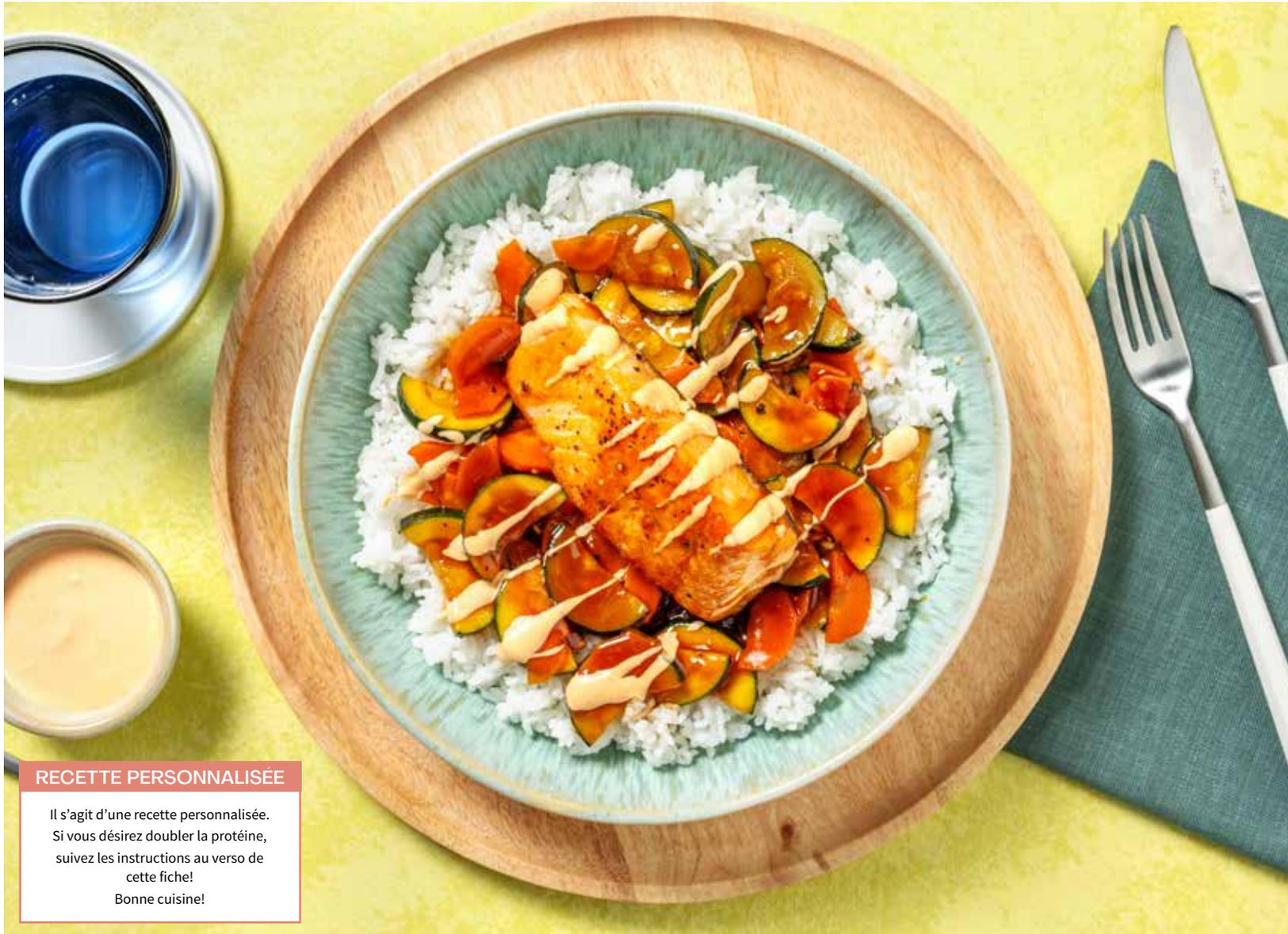
Épicée

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



Double filets de
saumon, avec la peau



Riz au jasmin



Courgette



Carotte



Purée de gingembre
et d'ail



Sauce teriyaki



Mayo épicée

BONJOUR BOK CHOY DE SHANGHAI

Ce légume-feuille est un type de chou de Chine!

D'abord

Avant de commencer, 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

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, épluche-légumes, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Double filets de saumon, avec la peau	500 g	1000 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayo épicée 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 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'app.

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** et le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. 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.

4



Préparer le glaçage teriyaki

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce teriyaki**, le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**, **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) de **sucres** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.

2



Préparer

- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,3 cm (1/8 po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).

5



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, les **carottes** et les **courgettes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **glaçage teriyaki**. Remuer pour enrober.

3



Cuire le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi le **double saumon**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de saumon**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** et les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **saumon**.
- Napper du **glaçage teriyaki restant** dans la poêle.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.

Le souper, c'est réglé!