

Salade santé de chou frisé et de céréales

avec patates douces assaisonnées

Végé

35 minutes

+ Ajouter



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

Recette personnalisée

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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



Chou frisé, haché
113 g | 227 g



Medley de riz
sauvage
1/2 tasse | 1 tasse



Patate douce
2 | 4



Pomme Granny
Smith
1 | 2



Sirop d'érable
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de vin
rouge
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pacanes
28 g | 56 g



Mélange d'épices
sud-ouest
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Moutarde de
Dijon
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Canneberges
séchées
1/4 tasse |
1/2 tasse

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 sauvage

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 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



Rôtir les patates douces

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer du **mélange d'épices sud-ouest**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.

3



Griller les pacanes

- **Ajouter** | **Filets de saumon**
- Entre-temps, chauffer une poêle moyenne à feu moyen.
- Ajouter les **pacanes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pacanes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

4



Préparer

- Dans un grand bol, ajouter le **chou frisé** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**.
- Enrober le **chou frisé** d'**huile** en l'attendrissant avec les mains pendant 30 secondes.
- Évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter les **pommes** et les **canneberges** dans le bol contenant le **chou frisé**. Réserver.

5



Assembler la salade

- Dans un petit bol, ajouter la **moutarde**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sirop d'érable**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

6



Terminer et servir

- **Ajouter** | **Filets de saumon**
- Séparer le **riz sauvage** à la fourchette, puis **saler** au goût.
- Ajouter le **riz sauvage**, les **patates douces** et la **moitié** de la **vinaigrette** dans le grand bol contenant la **salade**.
- Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les bols.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer de **pacanes**.

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

3 | Griller les pacanes

Ajouter | **Filets de saumon**

Si vous avez ajouté du **saumon**, le sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et le **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler le **saumon** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

Ajouter | **Filets de saumon**

Répartir le **saumon** dans les bols.

** 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.