

Saumon à la mangue

avec pois chiches au cari et échalotes frites

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Pois chiches



Carotte



Coriandre



Échalotes frites



Chutney de mangues



Bouillon de légumes
en poudre



Mélange
cumin-curcuma

BONJOUR CHUTNEY DE MANGUES

Ce condiment sucré et acidulé se marie à merveille avec les saveurs indiennes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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, bol moyen, épluche-légumes, tamis, papier d'aluminium, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Pois chiches	370 ml	740 ml
Carotte	170 g	340 g
Coriandre	7 g	14 g
Échalotes frites	14 g	28 g
Chutney de mangues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange cumin-curcuma	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre*	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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer

- Éplucher et couper la **carotte** en quatre sur la longueur, puis en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **pois chiches**.
- Ajouter la **moitié** des **pois chiches** dans un bol moyen. À l'aide d'une fourchette, écraser délicatement les **pois chiches** jusqu'à ce qu'ils commencent à éclater.



Cuire le saumon

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur la plaque à cuisson préparée. Étendre ½ c. à soupe de **chutney de mangues** sur **chaque morceau de saumon**.
- Arroser **chaque morceau** de ½ c. à thé d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit légèrement grillé et entièrement cuit**.



Cuire les carottes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et les **carottes**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.



Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** de la **coriandre** aux **pois chiches**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Si désiré, enlever délicatement la peau du saumon en faisant une spatule entre le **saumon** et la peau, puis la jeter.
- Répartir le **cari** et le **saumon** dans les bols.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.) et du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!



Cuire les pois chiches

- Ajouter les **pois chiches**, le **mélange cumin-curcuma**, le **bouillon de légumes en poudre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **chutney de mangues** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau**, puis bien mélanger.
- Porter le **cari** à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement et qu'il dégage son arôme.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.