

Saumon à l'italienne

avec orzo cuit au four

Familiale

35 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



Doubles filets de saumon, avec la peau



Orzo



Tomate Roma



Parmesan, râpé



Assaisonnement italien



Courgette



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Citron



Oignon vert

BONJOUR ORZO

On dirait du riz, mais ce sont des pâtes!

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

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Doubles filets de saumon, avec la peau	500 g	1000 g
Orzo	170 g	340 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Oignon vert	2	2
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



Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper les **courgettes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

4



Cuire l'orzo

- Transférer le **mélange d'orzo** dans un plat de cuisson légèrement huilé de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Disposer les **rondelles de courgette** sur l'**orzo**.
- Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de **parmesan**.
- Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.

2



Cuire l'orzo et préparer le saumon

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer le **saumon** de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, puis **saler** et **poivrer**.
- Lorsque l'**orzo** sera cuit, réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et réserver.

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

5



Poêler le saumon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 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**.

3



Assembler l'orzo

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter l'**orzo**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **zeste de citron**, les **oignons verts**, les **tomates**, l'**eau de cuisson réservée**, le **reste** de l'**assaisonnement italien**, et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Gratiner l'orzo et servir

- Lorsque les **courgettes** seront légèrement croquantes, activer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Griller l'**orzo** au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **parmesan** soit doré.
- Répartir le **saumon** et l'**orzo** dans les assiettes et arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!