



Saumon à l'italienne

avec orzo cuit au four

Familiale

30 à 40 minutes

x2 Doubler



Filets de saumon, avec la peau
500 g | 1000 g

[Recette personnalisée](#)

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 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



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



Orzo
170 g | 340 g



Tomate
1 | 2



Parmesan, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Assaisonnement italien
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Courgette
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Citron
1 | 1



Oignon vert
2 | 2

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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.

2



Cuire l'orzo et préparer le saumon

×2 Doubler | Filets de 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.

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 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.

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.

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**.

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 à l'italienne** et l'**orzo grillé** dans les assiettes.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

2 | Cuire l'orzo et préparer le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

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

** 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.