



# Saumon rôti à l'aneth et à l'ail

## avec salade tiède à l'orzo et aux épinards

Familiale

20 à 30 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](https://hellofresh.ca)



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



Orzo  
170 g | 340 g



Sauce au yogourt  
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Bébés épinards  
28 g | 56 g



Feta, émiettée  
¼ tasse | ½ tasse



Tomate  
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Olives mélangées  
30 g | 30 g

**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 l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.

2



## Rôtir le saumon

- **×2 Doubler** | **Filets de saumon**
- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, puis **saler** et **poivrer**.
- Déposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et légèrement **huilée**. Arroser de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

3



## Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans un grand bol, ajouter les **épinards**, les **tomates**, la **sauce au yogourt** et le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.

4



## Assembler la salade

- Bien égoutter l'**orzo**, puis l'ajouter dans le grand bol contenant le **mélange d'épinards et de sauce au yogourt**.
- **Saler**, puis bien mélanger.

5



## Terminer et servir

- Répartir la **salade à l'orzo** dans les assiettes.
- Garnir d'**olives**, puis de **saumon**.
- Parsemer de **feta**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 2 | Rôtir le saumon

**×2 Doubler** | **Filets de saumon**

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**.

\*\* 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.