



Saumon en croûte de panko et crème aux herbes

avec broccolini rôti et pilaf de riz sauvage aux amandes

Festin familial

40 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Grand filet de saumon



Chapelure panko



Parmesan, râpé grossièrement



Sel d'ail



Broccolini



Citron



Crème sure



Mayonnaise



Estragon



Amandes, tranchées



Huile



Echalote

BONJOUR CHAPELURE PANKO

Cette chapelure à la japonaise donne aux garnitures cuites une texture croustillante irrésistiblement légère et aérée!

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

2 plaques à cuisson, bol moyen, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Grand filet de saumon	450 g	900 g
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	2 c. à thé	4 c. à thé
Brocolini	340 g	680 g
Citron	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Estragon	7 g	14 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Riz sauvage	1 tasse	2 tasse
Echalote	1	2
Beurre non salé*	5 c. à soupe	9 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Cuire le medley de riz sauvage

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement. **Poivrer**.
- Monter à feu élevé, puis ajouter le **riz**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 22 à 24 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Rôtir le brocolini

- Entre-temps, parer le **brocolini**, puis couper les **tiges plus épaisses** en deux sur la longueur, en laissant les **tiges plus minces** entières.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocolini** de **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocolini** soit tendre. (**CONSEIL** : Surveiller le **brocolini** pour ne pas le brûler!)

2



Préparer la crème à l'estragon et griller la chapelure

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Détacher les **feuilles d'estragon** des branches, puis les hacher finement.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, la **moitié** de l'**estragon**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **mayonnaise** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**. Saupoudrer de **sel d'ail** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **chapelure**. Griller pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée. Transférer dans un bol moyen.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Griller les amandes et préparer la sauce citronnée au beurre

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** et **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre**. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- À l'aide d'une passoire, égoutter les **amandes** au-dessus d'un petit bol pour récupérer le **beurre noisette**.
- Dans ce bol, ajouter **1 c. à thé** (½ c. à soupe) de **jus de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

3



Préparer et rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel d'ail**, en évitant la peau du saumon.
- Dans le bol contenant la **chapelure grillée**, ajouter le **parmesan** et la **moitié** du **zeste de citron**, puis bien mélanger.
- Transférer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Étendre le **reste** de la **mayonnaise** sur le **saumon**, puis garnir du **mélange de chapelure**, en pressant délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **dessus** soit doré et que le **saumon** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Transférer la **moitié** des **amandes** dans la casserole contenant le **riz sauvage**. Ajouter le **reste** de l'**estragon** et le **zeste de citron**, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Séparer le **riz** à la fourchette, puis mélanger.
- Enlever avec précaution la **peau du saumon**, si désiré.
- Répartir le **pilaf** de **riz sauvage**, le **saumon** et le **brocolini rôti** dans les assiettes.
- Arroser le **brocolini** d'un **filet** de **sauce citronnée au beurre** noisette, puis parsemer du **reste** des **amandes**.
- Servir la **crème à l'estragon** comme trempette.