

Saumon glacé au miso et au miel

avec riz au sésame et légumes sautés

Familiale

25 à 35 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Sel d'ail



Miel



Sauce soja



Graines de sésame



Riz basmati



Bok choy de
Shanghai



Oignon vert



Poivron



Concentré de
bouillon de miso

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

Un petit tour dans la poêle, pour une explosion de saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Oignon vert	2	4
Poivron	160 g	320 g
Concentré de bouillon de miso	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 joindre

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

    @HelloFreshCA



1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Griller les graines de sésame

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller pendant 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



2 Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, mélanger le **miel**, le **concentré de miso**, la **moitié** de la **sauce soja** et **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).



5 Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **poivrons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant.
- Ajouter la **moitié** des **oignons verts**, le **reste** du **sel d'ail**, le **reste** de la **sauce soja**, le **reste** du **mélange de miso** et **2 c. à soupe** d'**eau** (3 c. à soupe pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût. Continuer à cuire de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme et que les **légumes** soient tendres.



3 Rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner de la **moitié du reste** du **sel d'ail**.
- Déposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit partiellement cuit.
- Retirer la plaque du four avec précaution.
- Étendre la **moitié** du **mélange de miso** sur le **dessus** du **saumon**.
- Continuer à rôtir de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** des **graines de sésame**, le **reste** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis séparer les grains à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Enlever avec précaution la **peau du saumon** et la jeter, si désiré.
- Répartir le **riz au sésame** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, puis de **saumon**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

Le souper, c'est réglé!