

Saumon glacé au miso et au miel

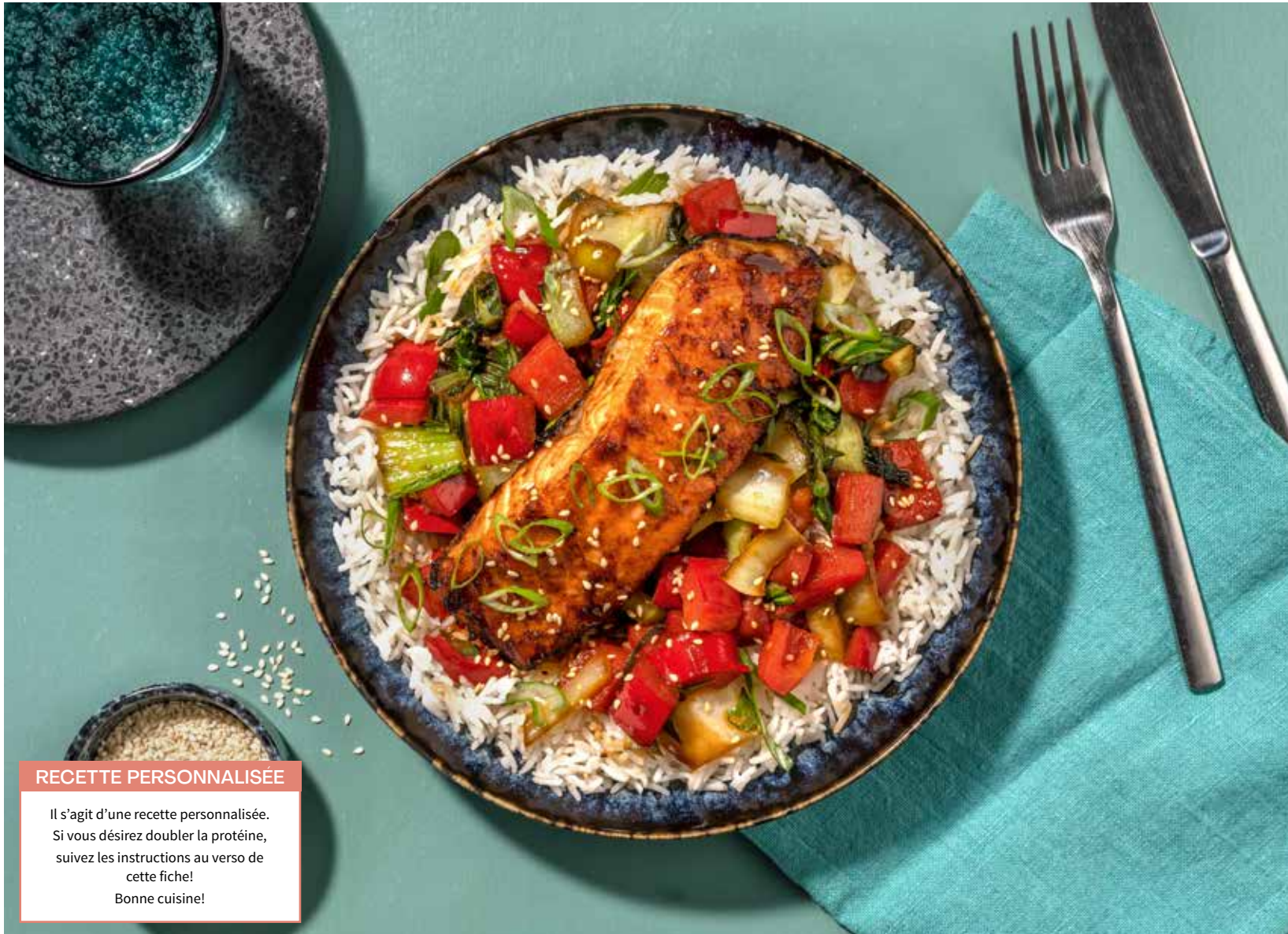
avec riz au sésame et légumes sautés

Familiale

25 à 35 minutes



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



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!



Filets de saumon,
avec la peau



Doubles filets de
saumon, avec la peau



Sel d'ail



Miel



Sauce soya



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.

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

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
Doubles filets de saumon, avec la peau	500 g	1000 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	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	1	2
Oignon vert	1	2
Poivron	1	2
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 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



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. 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 soya** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.

5



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner 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 que le **bok choy** soit légèrement croquant.
- Ajouter la **moitié** des **oignons verts**, le **reste** du **sel d'ail**, le **reste** de la **sauce soya**, le **reste** du **mélange de miso** et **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Poursuivre la cuisson 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**.

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**.

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** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer le **riz** 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!