

# Saumon grillé à la méditerranéenne

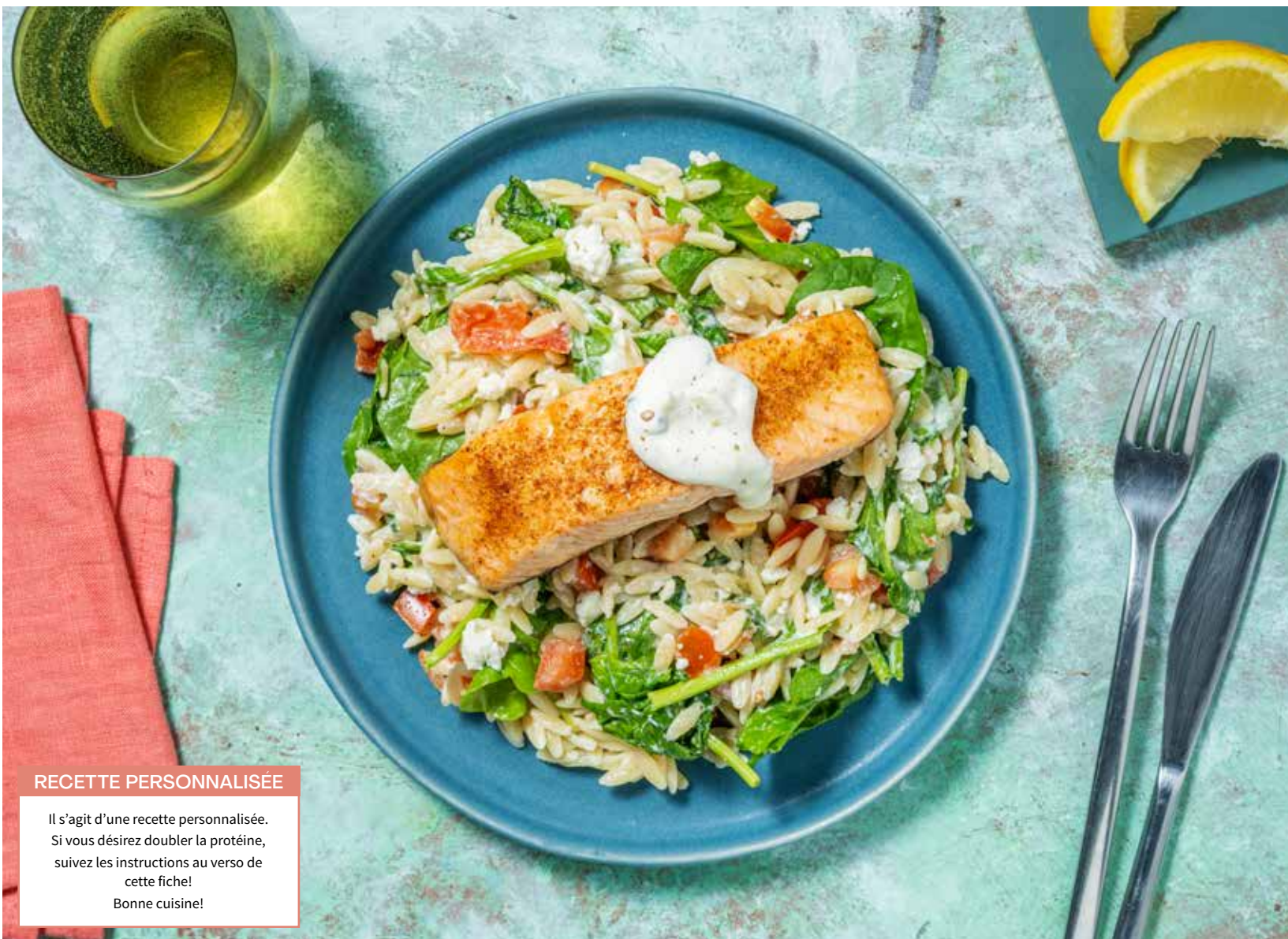
## avec orzo crémeux et feta

Barbecue

30 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



Double filets de  
saumon, avec la peau



Bébés épinards



Orzo



Tomate Roma



Mélange d'épices à  
l'ail et à l'aneth



Sauce au yogourt



Feta, émietté



Citron

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen-élevé.

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

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Double filets de saumon, avec la peau	500 g	1000 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Orzo	170 g	340 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Citron	1	2
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 l'orzo

- Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qts pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Presser la **moitié** du **citron**, puis couper le **reste** en quartiers.
- Dans un petit bol, fouetter la **sauce au yogourt**, la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**. Réserver.
- Lorsque l'**orzo** sera tendre, l'égoutter et le rincer à l'**eau froide** de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'il puisse être manipulé. Égoutter de nouveau.
- Transférer l'**orzo** dans un bol moyen. Ajouter les **épinards**, les **tomates** et la **moitié** de la **vinaigrette à la sauce au yogourt**.

3



### Griller le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Assaisonner du **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, puis **saler** et **poivrer**.
- Déposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur la grille du barbecue. Fermer le couvercle et griller de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

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**.

4



### Assembler la salade d'orzo

- Dans le bol moyen contenant l'**orzo**, ajouter le **feta** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



### Terminer et servir

- Répartir la **salade d'orzo** dans les assiettes.
- À l'aide d'une fourchette, enlever délicatement la peau du saumon et la jeter, si désiré.
- Garnir la **salade** du **saumon**.
- Couronner du **reste** de la **vinaigrette** à la **sauce au yogourt**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!