

Saumon grillé aux épices thaïes

avec salsa de concombres et glaçage au chili doux

Barbecue

Épicée

Rapido

25 minutes



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



Filets de saumon, avec la peau



Assaisonnement thaï



Lime



Oignon vert



Mini concombre



Gousses d'ail



Mélange printanier



Tomate Roma



Riz basmati



Sauce soya



Sauce au chili doux

BONJOUR ASSAISONNEMENT THAÏ

Un riche mélange de citronnelle, de noix de coco et d'épices aromatiques!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	2
Oignon vert	2	2
Mini concombre	66 g	132 g
Gousses d'ail	1	2
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce soya	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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 riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. 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.

2



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **lime**.

3



Préparer la salsa de concombres et la vinaigrette

- Dans un bol moyen, ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis fouetter jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Ajouter les **concombres** et la **moitié** des **oignons verts**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **jus de lime**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

4



Préparer le glaçage au chili doux

- Dans une petite casserole, ajouter la **sauce soya**, la **sauce au chili doux**, le **reste** de l'**ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Porter à ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement.
- Retirer la casserole du feu.

5



Griller le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Dans un autre bol moyen, ajouter le **saumon**, l'**assaisonnement thaï** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer délicatement pour enrober. Empiler 2 feuilles de papier d'aluminium de 15 x 30 cm (6 x 12 po), puis les disposer sur la grille du barbecue.
- Déposer le **saumon** sur le papier d'aluminium, côté peau vers le bas. Refermer le couvercle et griller de 4 à 5 min. Retourner, puis poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **zeste de lime** et le **reste** des **oignons verts**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz** et la **salade** dans les assiettes. Disposer le **saumon** sur le **riz**.
- Verser un **filet** de **glaçage au chili doux** sur le **saumon**, puis garnir de **salsa de concombres**.

Le souper, c'est réglé!