

# Saumon rôti à l'aneth et à l'ail

avec salade tiède à l'orzo et aux épinards

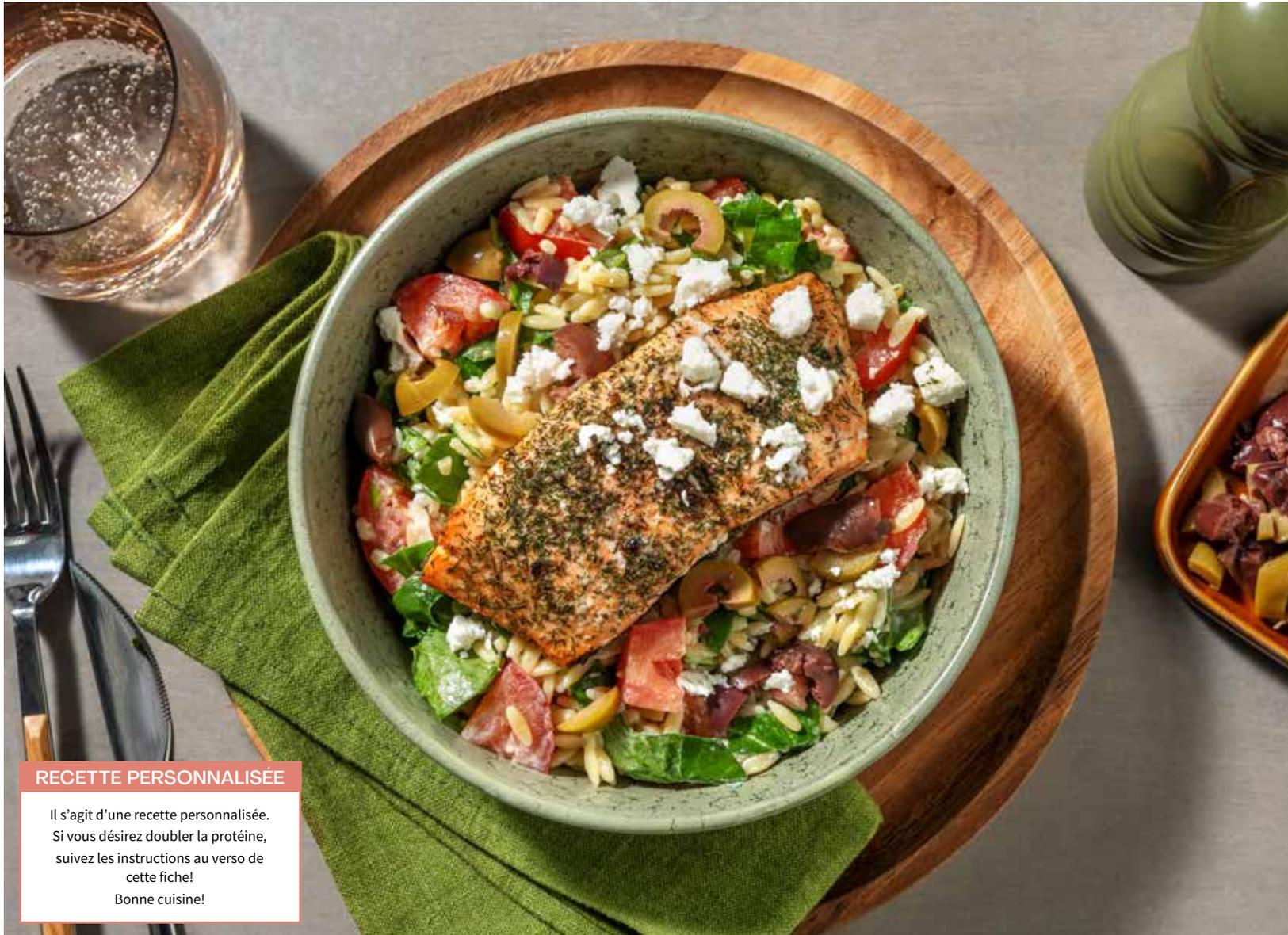
Familiale

Rapido

20 à 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



Orzo



Sauce au yogourt



Bébés épinards



Feta, émietté



Tomate Roma



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Olives mélangées

BONJOUR ANETH

Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!

## 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, tamis, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, 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
Orzo	170 g	340 g
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Bébés épinards	28 g	56 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tomate Roma	95 g	190 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Olives mélangées	30 g	30 g
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 qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.

2



### Rôtir le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, puis **saler** et **poivrer**.
- Déposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium légèrement huilé. Arroser le **saumon** de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi de doubler le **saumon**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de saumon**.

4



### Assembler la salade

- Lorsque l'**orzo** sera tendre, réserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau de cuisson**, puis bien égoutter les **pâtes**.
- Dans le grand bol contenant le **mélange d'épinards** et de **sauce au yogourt**, ajouter l'**orzo** et l'**eau de cuisson réservée**.
- **Saler**, puis bien mélanger.

3



### Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans un grand bol, ajouter les **épinards**, les **tomates**, la **sauce au yogourt** et le **reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.

5



### Terminer et servir

- Répartir la **salade à l'orzo** dans les assiettes.
- Garnir d'**olives**, puis de **saumon**.
- Parsemer de **feta**.

**Le souper, c'est réglé!**