

Saumon rôti et risotto à l'aneth et au citron avec pois et sauce crémeuse

20 min



Filets de saumon,
avec la peau



Riz à risotto cuisson
rapide



Citron



Aneth



Échalote



Petits pois



Bouillon de légumes
en poudre



Purée d'ail



Vinaigre de vin blanc



Mayonnaise

BONJOUR RIZ À RISOTTO CUISSON RAPIDE

Le riz étuvé : rien de tel pour préparer un risotto crémeux en seulement quelques minutes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'aneth à l'étape 2 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Intense : 1 c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petite casserole, 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
Riz à risotto cuisson rapide	1	2
Citron	½	1
Aneth	7 g	7 g
Échalote	50 g	100 g
Petits pois	56 g	113 g
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer et rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- **Saler et poivrer.**
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 11 à 13 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Commencer le risotto

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes** et les **pois**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter la **purée d'ail** et le **vinaigre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer l'**échalote**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement **2 c. à thé** d'**aneth**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'aneth.)
- Sans ouvrir l'emballage, utiliser une petite casserole pour écraser le **riz** afin de défaire le **risotto** en grosses bouchées.
- Presser le sachet de **riz** entre les mains pour séparer les **grains**.



Terminer le risotto

- Dans la poêle, ajouter le **riz**, le **bouillon de légumes en poudre** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Bien mélanger, puis porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter pendant 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre. (**CONSEIL** : Utiliser le dos d'une spatule pour séparer délicatement les grosses bouchées de riz restant.)
- Retirer du feu, puis incorporer le **zeste de citron**, **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de l'**aneth**.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Préparer la sauce à l'aneth

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** de l'**aneth** et **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

- Répartir le **risotto à l'aneth et au citron** dans les assiettes. Garnir de **saumon rôti**.
- Napper de **sauce crémeuse à l'aneth**.

Le souper, c'est réglé!