



Saumon rôti et sauce crémeuse à l'aneth et au raifort

avec riz sauvage et brocoli à l'ail

Festin familial

30 minutes



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



Grand filet de saumon



Medley de riz sauvage



Concentré de bouillon de légumes



Fleurs de brocoli



Aneth



Gousses d'ail



Crème sure



Sauce crémeuse au raifort



Citron



Petits pois



Oignon rouge

BONJOUR RAIFORT

Cette racine relevée fait partie de la même famille que le wasabi!

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, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Grand filet de saumon	450 g	900 g
Medley de riz sauvage	1 tasse	2 tasses
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Aneth	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Sauce crémeuse au raifort	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Citron	1	2
Petits pois	56 g	113 g
Oignon rouge	1	2
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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.



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

Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



Préparer

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli**, les **tranches d'oignon** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de l'**ail**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** soit enrobé de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, au goût.

2



Cuire le riz

- Dans la casserole, ajouter le **concentré de bouillon**, les **pois**, le **medley de riz sauvage**, **2 tasses** (4 tasses) d'**eau** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter à couvert de 18 à 20 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.

5



Préparer la sauce

- Entre-temps, hacher finement **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**aneth**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter l'**aneth haché**, le **reste** de la **sauce crémeuse au raifort**, la **crème sure** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver.

3



Préparer et cuire le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis le disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Étendre **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sauce crémeuse au raifort** sur le **saumon**.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **zeste de citron** et mélanger.
- Répartir le **saumon**, le **riz sauvage pilaf** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Servir la **sauce crémeuse à l'aneth et au raifort** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!