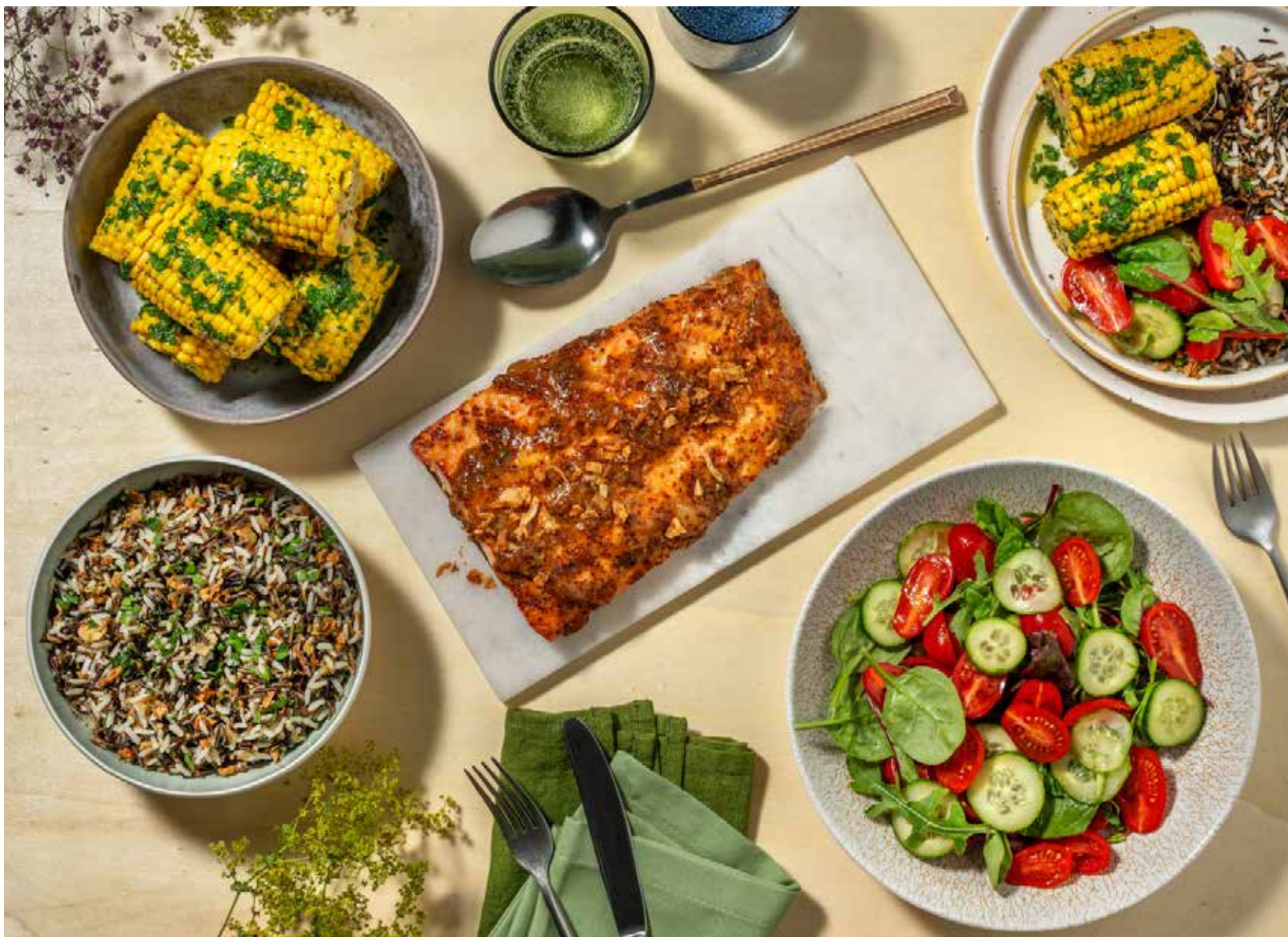


Saumon sucré et collant à la moutarde

avec maïs, riz sauvage et salade de petits légumes

Festin familial 35 minutes



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



Filet de saumon géant



Chutney de mangues



Moutarde à l'ancienne



Medley de riz sauvage



Épi de maïs



Mini concombre



Petites tomates



Mélange printanier



Persil



Échalotes frites



Vinaigre de vin blanc



Bouillon de légumes en poudre

BONJOUR CHUTNEY DE MANGUES

Ce condiment sucré et acidulé se marie à merveille avec le saumon!

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, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filet de saumon géant	450 g	900 g
Chutney de mangues	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Medley de riz sauvage	1 tasse	2 tasse
Épi de maïs	2	4
Mini concombre	132 g	264 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 le riz

- Dans une casserole moyenne, incorporer le **bouillon en poudre**, le **medley de riz sauvage**, **2 tasses** (4 tasses) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 20 à 22 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et cuire le maïs

- Éplucher, puis couper chaque **épi de maïs** en deux dans le sens de la largeur.
- Dans une grande casserole, recouvrir le **maïs** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]) (la même qté pour 4 pers.). **Saler**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Bouillir de 3 à 4 min.
- Retirer la casserole du feu, puis garder couvert et réserver.

3



Préparer et rôtir le saumon

- Dans un bol moyen, combiner la **moutarde** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **chutney de mangues**. Réserver la **moitié** du mélange dans un petit bol.
- Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin, en laissant un surplus dépasser de chaque côté. Badigeonner le papier parchemin de **½ c. à soupe d'huile** (la même qté pour 4 pers.).
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur la plaque à cuisson préparée, côté peau vers le bas. Recouvrir du **mélange mangue-moutarde**.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

4



Préparer le beurre persillé

- Pendant que le **saumon** cuit, hacher finement le **persil**.
- Dans un bol allant au micro-ondes ou dans une petite casserole, fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Ajouter la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer la préparation et faire la vinaigrette

- Trancher finement le **concombre**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **chutney de mangues** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Ajouter les **concombres** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Égoutter le **maïs**, puis badigeonner du **beurre persillé**.
- Séparer les **grains** de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **échalotes frites** et le **reste** du **persil**.
- Dans le bol contenant les **légumes** et la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.
- Couronner le **saumon** du **mélange mangue-moutarde réservé**. Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.
- Répartir le **maïs**, le **riz**, la **salade** et le **saumon** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!