



Bols de saumon collant Bang Bang

avec salade de chou rouge et riz au gingembre et au sésame

Fraîcheur d'été

Épicé

20 minutes



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Chou rouge, émincé
113 g | 226 g



Brocoli
227 g | 454 g



Avocat
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Vinaigre de riz assaisonné
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce au chili doux
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Graines de sésame noir
7 g | 14 g



Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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.

1



Cuire le riz et commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ajouter à l'eau bouillante le **riz**, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** et la moitié de la **purée de gingembre et d'ail**, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (REMARQUE : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.
- Pendant que le **riz** cuit, couper le **brocoli** en bouchées.
- Trancher finement le **concombre**.

2



Cuire le brocoli à la vapeur et préparer la salade de chou

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Bien envelopper de papier d'aluminium. Rôtir au **centre** du four de 6 à 9 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit vert vif et légèrement croquant. Retirer du four.
- Régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Dans un grand bol, ajouter le **chou**, les **concombres**, le **vinaigre**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

3



Griller le saumon

- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **sauce soya**, la **moitié** de la **sauce au chili doux** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**. Bien mélanger.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis le disposer, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Arroser de 1 c. à thé (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Étendre le **glaçage au chili doux** sur le **saumon**.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 9 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit légèrement grillé et entièrement cuit**.

4



Terminer la préparation et faire la sauce bang bang

- Couper l'**avocat** en deux, le dénoyauter, puis le peler. Couper en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et le **reste** de la **sauce au chili doux**.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et le **reste** de la **sauce soya**, puis mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **salade de chou**, de **brocoli**, d'**avocat** et de **saumon**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce bang bang** et parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.