

Bol de saumon aux épices jerk et de farro avec salade de chou et d'ananas

Faible en glucides 25 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Salade de chou



Lime



Mélange d'épices jerk



Oignons verts



Ananas, en bâtonnets



Farro

BONJOUR FARRO

Un grain ancien aux notes de noix!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Salade de chou	170 g	340 g
Lime	1	2
Mélange d'épices jerk	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro** et **3 tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Égoutter et réserver.



Préparer la salade de chou

Pendant que le **saumon** cuit, fouetter dans un grand bol **1 ½ c. à soupe** de **jus de lime**, **2 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) et la **moitié** du **zeste de lime**. **Saler et poivrer**. Ajouter l'**ananas**, la **salade de chou** et la **moitié** des **oignons verts**. Bien mélanger.



Préparer

Pendant que le **farro** cuit, couper l'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser la **lime**. Émincer les **oignons verts**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Arroser le **saumon** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer du **mélange d'épices jerk**. Frotter l'**huile** et l'**assaisonnement** sur tout le **saumon**.



Terminer le farro

Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** du **zeste de lime** à la casserole contenant le **farro**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** ait fondu. **Saler**.



Faire rôtir le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen élevé. Ajouter le **saumon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré, en retournant à mi-cuisson. Transférer le **saumon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit, de 6 à 8 minutes.**



Terminer et servir

Défaire le **saumon** en gros flocons à l'aide de deux fourchettes. Répartir le **farro** dans les bols. Ajouter la **salade de chou** et le **saumon** à côté. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!