

Bol de saumon aux épices jerk faible en glucides avec farro et salade de chou à l'ananas

Faible en glucides

Épicée

25 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Salade de chou



Lime



Mélange d'épices jerk



Coriandre



Ananas, en bâtonnets



Farro



Mayonnaise



Ail

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Salade de chou	113 g	227 g
Lime	2	4
Mélange d'épices jerk 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Ail	3 g	6 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 16 à 18 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**, **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) et la **moitié du zeste de lime**. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [doubler la quantité pour 4 personnes], au goût.) **Saler et poivrer**. Ajouter l'**ananas**, la **salade de chou** et la **moitié** de la **coriandre**. Bien mélanger.



Préparer

Pendant que le **farro** cuit, couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **lime**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis saupoudrer de **½ c. à soupe** du **mélange d'épices jerk** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Préparer l'ail à la lime et à l'ail

Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, l'**ail**, le **zeste de lime restant** et **1 c. à thé de jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**.



Faire rôtir le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **saumon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **saumon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) au **farro**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour que le **beurre** fonde. 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, puis couronner d'un soupçon d'**ail à la lime et l'ail**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!