

# Bols de saumon teriyaki à la sriracha avec edamames et radis marinés

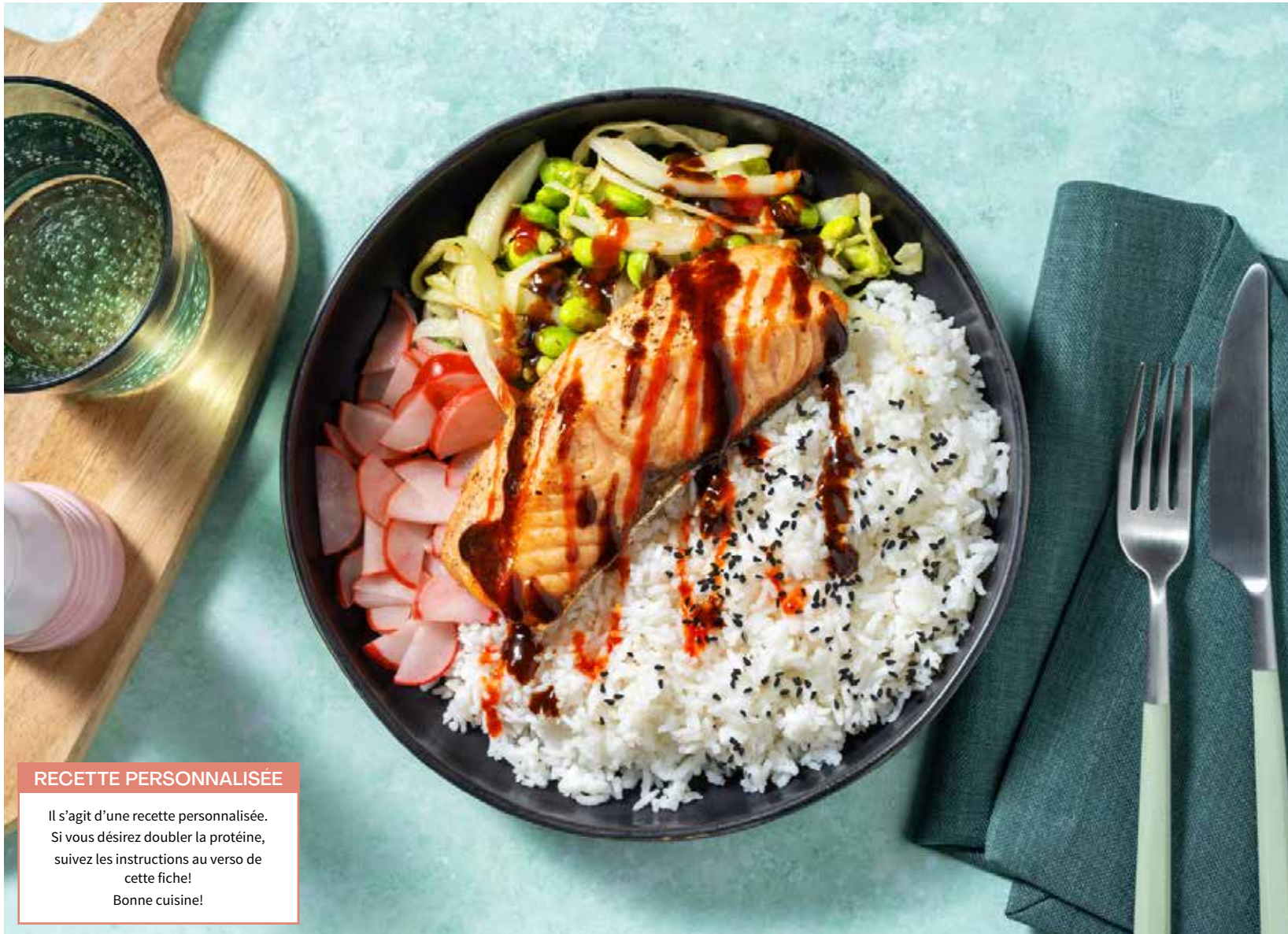
Rapido

Épicée

20 minutes



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

**RECETTE PERSONNALISÉE**

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!

Filets de saumon,  
avec la peauDoubls filets de saumon,  
avec la peau

Riz au jasmin



Edamames



Chou vert, émincé



Radis



Cassonade

Vinaigre de riz  
assaisonné

Sauce teriyaki

Graines de sésame  
noir

Sriracha



Gousses d'ail

**BONJOUR SRIRACHA**

Légèrement épicée, cette sauce au piment chili est populaire dans la cuisine de l'Asie du Sud-Est!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, papier parchemin, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Doubles filets de saumon, avec la peau	500 g	1000 g
Riz au jasmin	3/4 tasse	1 1/2 tasse
Edamames	56 g	113 g
Chou vert, émincé	56 g	113 g
Radis	3	6
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de riz assaisonné	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha	2 c. à thé	4 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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.

1



### Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Mariner les radis

- Entre-temps, couper les **radis** en deux, puis les trancher finement en demi-lunes.
- Dans une petite casserole, ajouter les **radis**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Salier**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **radis** avec leur **marinade** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

3



### Rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi le **double saumon**, l'arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de saumon**.

4



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **edamames** et le **chou**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et légèrement dorés. **Salier** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette.

5



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **cassonade** et la **sauce teriyaki**. **Poivrer**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **cassonade** se dissolve et que la **sauce** épaississe légèrement.

6



### Terminer et servir

- Égoutter les **radis marinés** et jeter le liquide.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **graines de sésame noir**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **mélange de chou et d'edamames**, des **radis marinés** et du **saumon**.
- Napper le **saumon** de **sauce teriyaki**, puis l'arroser d'un **filet** de **sriracha**.

Le souper, c'est réglé!