

Saumon glacé à la cassonade

avec riz parfumé à l'ail et haricots verts teriyaki

Familiale

30 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Filets de saumon, sans la peau



Cassonade



Sauce teriyaki



Riz basmati



Haricots verts



Oignons verts



Sel d'ail

BONJOUR CASSONADE

Combinée à la sauce teriyaki, elle forme un glaçage parfait pour le saumon!

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

À sortir

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Brown Sucre	1 c. à table	2 c. à table
Sauce teriyaki	4 c. à table	8 c. à table
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Oignons verts	2	2
Sel d'ail	½ c. à table	1 c. à table
Huile*		

Sel et poivre*

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



Préparation

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Émincer les **oignons verts**. Dans un petit bol, mélanger la **cassonade**, la **moitié** de la **sauce teriyaki** et **½ c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers).



Cuire les haricots

Pendant que le **saumon** rôtit, mettre **½ c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, puis ajouter les **haricots verts** et **3 c. à table** d'eau (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants et que l'eau soit absorbée, de 5 à 7 min. Retirer la poêle du feu, puis napper **du reste** de **sauce teriyaki** et saupoudrer de **la moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Cuire le riz

Ajouter le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail** à l'eau **bouillante**, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min.



Finir et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Répartir le **riz**, le **saumon** et les **haricots verts** dans les assiettes. Saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!



Rôtir le saumon

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer **du reste** de **sel d'ail** et **poivrer**. Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis napper du **mélange de cassonade**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.**