

Saumon glacé à la cassonade

avec riz parfumé à l'ail et haricots verts teriyaki

Familiale

30 Minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Cassonade



Sauce teriyaki



Riz basmati



Haricots verts



Oignons verts



Sel d'ail



Purée d'ail

BONJOUR CASSONADE

Mélangée à la sauce teriyaki, elle crée un glaçage collant et plein d'umami!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Files de saumon, sans la peau | 250 g | 500 g |
| Cassonade | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sauce teriyaki | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Riz basmati | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Haricots verts | 170 g | 340 g |
| Oignons verts | 2 | 2 |
| Sel d'ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Purée d'ail | 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.

Nous joindre

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



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, 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 soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes).



Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **saumon** rôtit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts** et **3 c. à soupe** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 5 à 7 min en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants et que l'eau ait été absorbée. Retirer la poêle du feu, puis napper du **reste** de la **sauce teriyaki** et saupoudrer de la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz**, la **purée d'ail** et la **moitié** du **sel d'ail** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!



Faire rôtir le saumon

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