



# Saumon pané

avec brocolis, mayo au citron et riz aux petits pois

20 MIN



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



Sel d'ail



Chapelure panko



Mayonnaise



Brocoli, en fleurons



Petits pois



Riz basmati



Citron

**BONJOUR ZESTE DE CITRON!**

*Une solution facile pour rehausser le goût des sauces et vinaigrettes!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.
- Ajouter 1 ¼ tasse d'eau (doubler pour 4 pers) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

### Sortir

2 plaques à cuisson, papier d'aluminium, cuillères à mesurer, essuie-tout, bol moyen, petit bol, casserole moyenne, tasses à mesurer, zesteur

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon	285 g	570 g
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	1 ½ c. à thé
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	4 c. à table	8 c. à table
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Petits pois	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Citron	1	1
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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



### 1. CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire 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. Retirer la casserole du feu, ajouter les **pois**, couvrir et réserver.



### 2. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, zester et presser la **moitié** du **citron**, puis couper le reste en quartiers. Dans un petit bol, mélanger la **mayo**, le **zeste de citron**, **½ c. à thé de jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** et **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler toutes les quantités pour 4 pers). **Poivrer**. Réserver **1 c. à table** de **mayo citronnée** (doubler pour 4 pers) pour badigeonner le **saumon**. Dans un bol moyen, mélanger la **chapelure** et **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers).



### 3. PRÉPARER LE BROCOLI

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **brocoli** de **1 c. à table d'huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler l'huile et le sel d'ail pour 4 pers). **Poivrer**.



### 4. PRÉPARER LE SAUMON

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, disposer les **filets de saumon**. Badigeonner le dessus des **filets de saumon** de la **mayo citronnée réservée**. Saupoudrer de **panko** et presser délicatement pour qu'elle colle.



### 5. RÔTIR LE BROCOLI ET LE SAUMON

Cuire le **brocoli** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 10 à 12 min. Cuire le **saumon** sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.\*\* Retirer le **saumon** du four et actionner la fonction Griller (tout en gardant le brocoli au centre du four). Remettre le **saumon** sur la grille du **haut** et griller jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée, de 1 à 2 min.



### 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde. Répartir le **saumon**, le **brocoli** et le **riz** dans les assiettes. Servir avec la **mayo citronnée** comme trempette et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

**Le souper, c'est réglé!**