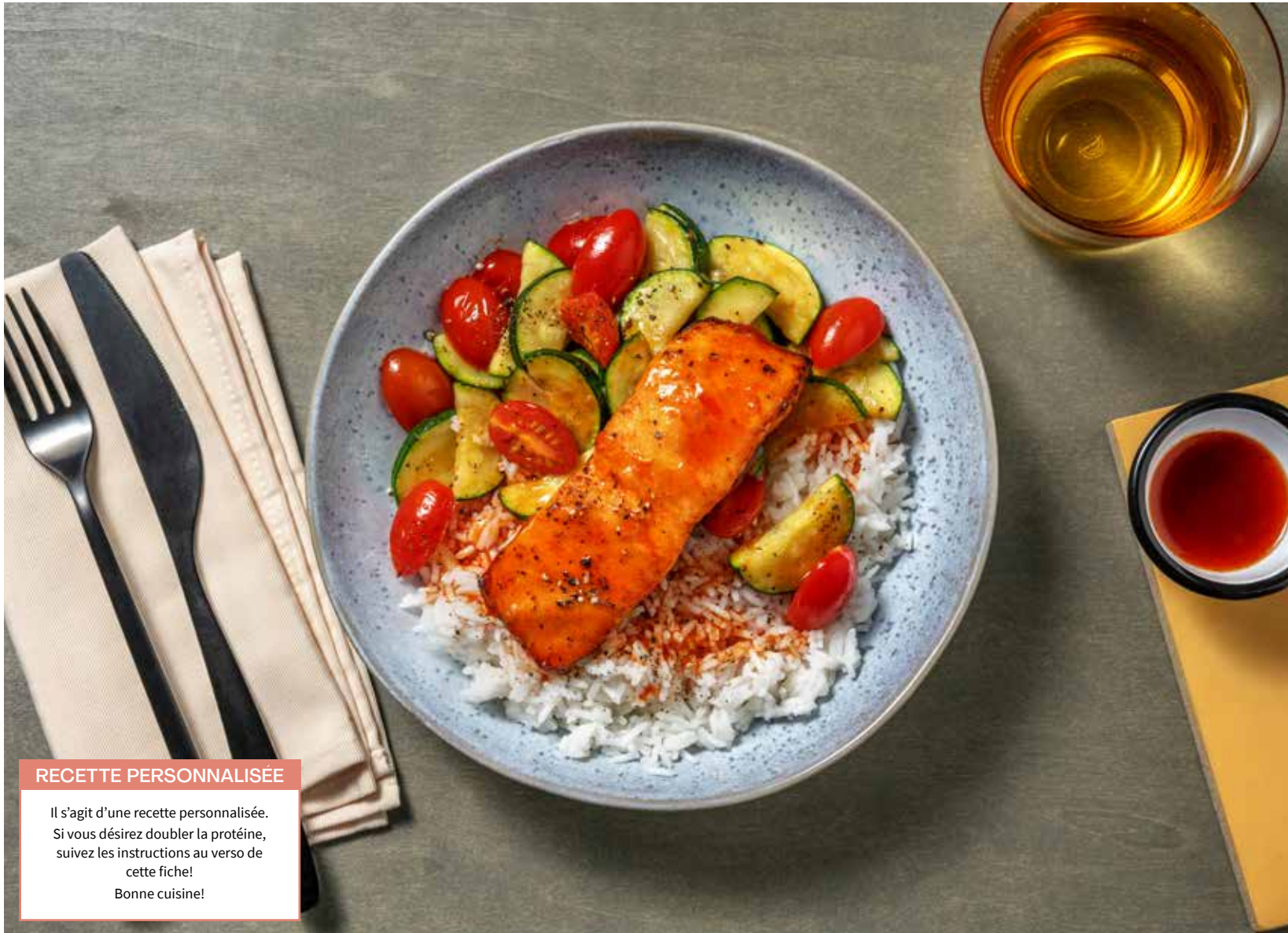


Saumon rôti au miel et à la sriracha

avec légumes poêlés

Épicée

30 minutes



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!



Saumon



Saumon double



Sriracha



Miel



Courgette



Petites tomates



Purée d'ail



Riz basmati



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE MIEL-SRIRACHA

Une explosion de saveurs sucrées, salées et épicées!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saumon	250 g	500 g
Saumon double	500 g	1000 g
Sriracha 🍷	2 c. à thé	4 c. à thé
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Petites tomates	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sel d'ail	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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer et cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Ajouter le riz à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Terminer les légumes

- Dans la poêle contenant les **courgettes**, ajouter les **tomates**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à éclater.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **purée d'ail**. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.



2 Rôtir le saumon

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sriracha** et le **miel**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Napper de la **sauce au miel et à la sriracha**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi le **saumon double**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière** de saumon.



5 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir les **légumes** et le **riz** dans les assiettes. Garnir du **saumon rôti au miel et à la sriracha**.
- Arroser le **saumon** de la **sauce restante** sur la plaque à cuisson.

Le souper, c'est réglé!