

# Saumon rôti au poivre au citron

avec salade tiède à l'orzo et aux épinards

Familiale

Rapido

Épicée

25 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Orzo



Tzatziki



Bébés épinards



Feta, émietté



Tomates Roma



Poivre au citron



Persil



Olives mélangées

## BONJOUR TZATZIKI

Une sauce à base de yogourt que l'on retrouve dans des cuisines allant de l'Europe du Sud-Est au Moyen-Orient!

## 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, tamis, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

|                                | 2 personnes  | 4 personnes  |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Filets de saumon, sans la peau | 250 g        | 500 g        |
| Orzo                           | 170 g        | 340 g        |
| Tzatziki                       | 56 ml        | 113 ml       |
| Bébés épinards                 | 28 g         | 56 g         |
| Feta, émietté                  | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Tomates Roma                   | 80 g         | 160 g        |
| Poivre au citron 🍋             | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Persil                         | 7 g          | 14 g         |
| Olives mélangées               | 30 g         | 60 g         |
| Huile*                         |              |              |
| Sel*                           |              |              |

\*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, 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 joindre

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



### Faire cuire l'orzo

Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter l'**orzo** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.



### Assembler la salade

Lorsque l'**orzo** est tendre, réserver **2 c. à soupe d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien égoutter l'**orzo**. Ajouter l'**orzo** et l'**eau de cuisson réservée** au grand bol contenant le **mélange d'épinards et de tzatziki**. **Saler** et bien mélanger.



### Faire rôtir le saumon

En attendant que l'**eau** bouille, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron** et **saler**. Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium légèrement huilé. Arroser de **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir au **centre** du four de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.



### Terminer et servir

Répartir la **salade à l'orzo** dans les assiettes. Garnir d'**olives**, au goût, puis de **saumon**. Garnir du **reste** du **persil** et de **feta**.

## Le repas est prêt!



### Préparer

Pendant que le **saumon** rôtit, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **épinards**. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un grand bol, ajouter les **épinards**, les **tomates**, la **sauce tzatziki**, la **moitié** du **persil** et le **reste** du **poivre au citron**. Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.