

# Salade de saumon à la façon thaïe

avec edamames et sauce aux arachides

Faible en glucides

25 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Carotte



Lime



Oignons verts



Edamames



Beurre d'arachides



Mélange printanier



Sauce soja



Assaisonnement  
thaï

BONJOUR ZESTE DE LIME

*Pour rehausser cette salade, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de lime!*

# D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, épiluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, râpe à 4 côtés, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
Carotte	170 g	340 g
Lime	1	2
Oignons verts	2	4
Edamames	113 g	226 g
Beurre d'arachides	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Assaisonnement thaï	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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Préparer et faire la sauce aux arachides

Peler, puis râper la **carotte**. Émincer les **oignons verts**. Zester et presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Dans un bol moyen, fouetter le **beurre d'arachides** et **2 c. à soupe d'eau chaude** (doubler la quantité pour 4 personnes), jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter la **sauce soja**, la **moitié** du **jus de lime** et la **moitié** de l'**assaisonnement thaï**. **Poivrer** et bien mélanger au fouet.



## 4 Faire cuire le saumon

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis ajouter le **reste** de l'**assaisonnement thaï**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit\*\*.



## 2 Faire mariner les carottes

Ajouter les **carottes**, le **zeste de lime**, le **reste** du **jus de lime** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## 5 Préparer la salade

Ajouter le **mélange printanier** et la **moitié** des **oignons verts** au grand bol contenant les **carottes** et les **edamames**. Bien mélanger.



## 3 Faire cuire les edamames

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **edamames** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle sèche. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **edamames** soient légèrement grillés, de 5 à 6 minutes. **Saler** et **poivrer**, puis transférer dans le grand bol contenant les **carottes**.



## 6 Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **saumon**. Arroser de la **sauce aux arachides**, puis parsemer du **reste** des **oignons verts**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!