

# Salade de saumon façon thaïe faible en glucides avec edamames et sauce aux arachides

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Carotte



Lime



Oignons verts



Edamames



Beurre d'arachide



Bébés épinards



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, épluche-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	85 g	170 g
Lime	1	2
Oignons verts	1	2
Edamames	113 g	226 g
Beurre d'arachide	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### 1 Préparer et faire la sauce aux arachides

Peler, puis râper la **moitié** de la **carotte** (utiliser la carotte entière pour 4 personnes). Émincer les **oignons verts**. Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Dans un bol moyen, fouetter le **beurre d'arachide** 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 saupoudrer du **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 les **épinards** 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 de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **edamames** soient légèrement grillés. **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 **sauce aux arachides**, puis parsemer d'**oignons verts**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

**Le repas est prêt!**