



Saumon à l'italienne

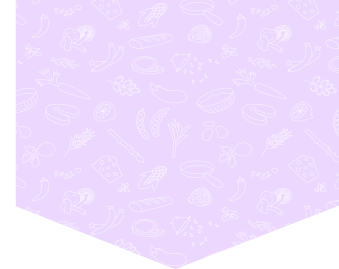
avec orzo gratiné

FAMILIALE 35 minutes



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, sans la peau



Orzo



Tomate Roma



Fromage parmesan



Assaisonnement italien



Courgette



Ail



Citron



Persil



Oignons verts

BONJOUR ORZO!

Bien que son nom italien signifie « orge », l'orzo est bel et bien une pâte alimentaire!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, passoire, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout, plat de cuisson (20 sur 20 cm), microplane/zesteur, casserole moyenne

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Orzo	170 g	340 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Fromage parmesan	¼	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Courgette	200 g	200 g
Ail	3 g	6 g
Citron	1	2
Persil	7 g	7 g
Oignons verts	2	2
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
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. PRÉPARATION

Ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** dans une casserole moyenne. (**NOTE** : mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer les **oignons verts**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser **1 citron**, puis couper **le reste** en quartiers.



4. GRILLER LES LÉGUMES

Transférer l'**orzo** dans un plat de cuisson de 20 sur 20 cm légèrement huilé. Empiler les **rondelles de courgette** pour couvrir l'**orzo**. Arroser de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **parmesan**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que la **courgette** soit légèrement croquante, de 10 à 12 min.



2. CUIRE L'ORZO

Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 6 à 8 min. Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de **la moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**. Lorsque l'**orzo** est cuit, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter et réserver.



5. CUIRE LE SAUMON

Entre-temps, mettre **1 c. à table d'huile** dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, puis ajouter le **saumon**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 3 à 4 min par côté.**



3. ASSEMBLAGE

Dans la même casserole à feu moyen, ajouter **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) et faire fondre en tournoyant. Ajouter l'**ail** et cuire en remuant souvent, 30 secondes. Retirer la casserole du feu, puis ajouter l'**orzo cuit**, le **zeste de citron**, les **oignons verts**, les **tomates**, l'**eau de cuisson réservée**, **la moitié** du **persil**, **le reste** d'**assaisonnement italien** et **1 c. à table de jus de citron** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



6. FINIR ET SERVIR

Lorsque la **courgette** est légèrement croquante, actionner la fonction Griller du four. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** soit brun doré, de 2 à 3 min. Répartir le **saumon** et l'**orzo gratiné** dans les assiettes. Saupoudrer **du reste** de **persil** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!