

# Saumon à l'italienne

avec orzo cuit au four

Familiale

35 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Orzo



Tomates Roma



Parmesan



Assaisonnement  
italien



Courgette



Ail



Citron



Persil



Oignons verts

BONJOUR ORZO

*De petites pâtes ovales qui ressemblent à des grains de riz!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Tasses à mesurer, cuillères à mesurer, râpe à zester/zesteur, tamis, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Orzo	170 g	340 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 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).

### 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.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, 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 les tomates en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la moitié du citron. Couper le reste du citron en quartiers.



### Faire cuire l'orzo

Transférer le mélange avec l'orzo dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) légèrement huilé. Disposer les rondelles de courgette sur l'orzo. Arroser de ½ c. à soupe d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer de parmesan. Faire rôtir au centre du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les rondelles de courgette soient légèrement croquantes.



### Faire cuire l'orzo et préparer le saumon

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. Pendant que l'orzo cuit, sécher les filets de saumon avec un essuie-tout. Saupoudrer de la moitié de l'assaisonnement italien, puis saler et poivrer. Lorsque l'orzo sera cuit, réserver ¼ tasse d'eau de cuisson (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et réserver.



### Faire cuire le saumon

Pendant que l'orzo rôtit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les filets de saumon. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits.\*\*



### Assembler l'orzo

Faire chauffer la même casserole à feu moyen. Ajouter 1 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter l'ail. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme. Retirer la casserole du feu, puis ajouter l'orzo, le zeste de citron, les oignons verts, les tomates, l'eau de cuisson réservée, la moitié du persil, le reste de l'assaisonnement italien et 1 c. à soupe de jus de citron (doubler la quantité pour 4 personnes). Saler et poivrer. Bien mélanger.



### Faire gratiner l'orzo, terminer et servir

Lorsque les rondelles de courgette seront légèrement croquantes, faire chauffer le four à la fonction Griller (température élevée). Faire gratiner l'orzo au centre du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré. Répartir les filets de saumon et l'orzo dans les assiettes. Parsemer du reste du persil. Arroser du jus d'un quartier de citron, au goût.

## Le repas est prêt!