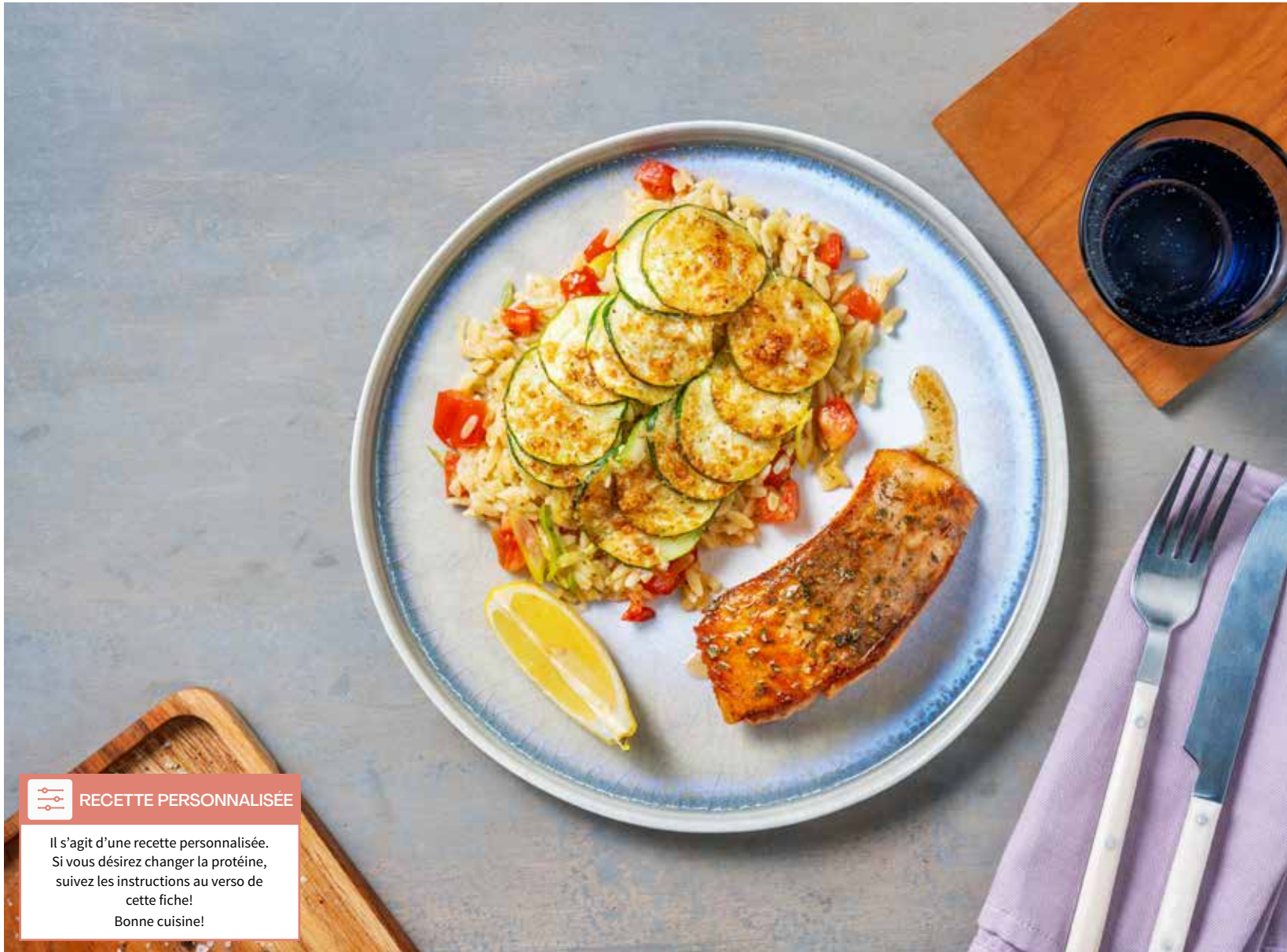


Saumon à l'italienne

avec orzo cuit au four

Familiale

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de saumon,
sans la peau



Barramundi



Orzo



Tomate Roma



Parmesan, râpé



Assaisonnement
italien



Courgette



Gousses d'ail



Citron



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

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 cm x 20 cm (8 x 8 po), essuie-tout, casserole moyenne

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, sans la peau	250 g	500 g
 Barramundi	282 g	564 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
Gousses d'ail	1	2
Citron	1	1
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, 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 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 **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer les **oignons verts**. 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** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Faire rôtir l'orzo

Transférer le **mélange d'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 saupoudrer de **parmesan**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



Faire cuire l'orzo et préparer le saumon

Ajouter l'**orzo** à l'**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 le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, puis **saler** et **poivrer**. Lorsque l'**orzo** est cuit, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et réserver.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **barramundi**, le préparer et le faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire le **saumon**.



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 le **saumon**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Pour faire cuire le **barramundi**, pendant que l'**orzo** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit opaque et entièrement cuit**.



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**, 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 **courgettes** sont 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 le **saumon** et l'**orzo** dans les assiettes. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!