

Saumon à l'italienne

avec orzo cuit au four

Familiale

35 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Orzo



Tomate Roma



Parmesan, râpé
finement



Assaisonnement
Italien



Courgette



Gousses d'ail



Citron



Oignon vert

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, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson 20x20 cm, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Orzo	170 g	340 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Parmesan, râpé finement	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement Italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	200 g
Gousses d'ail	2	4
Citron	1	1
Oignon vert	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). 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'app.

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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Ajouter **6 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** dans une casserole moyenne (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). 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 la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper **tout** le **citron restant** en quartiers.



Faire cuire la casserole

- 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 pour 4 pers.), puis parsemer de **parmesan**.
- Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou 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 min ou jusqu'à ce qu'il soit tendre, en remuant à l'occasion.
- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, puis **saler** et **poivrer**.
- Lorsque l'**orzo** est prêt, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter et réserver.



Faire poêler le saumon

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Faire poêler de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



Assembler l'orzo

- Faire chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournoyant.
- Ajouter l'**ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme, en remuant souvent.
- 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 pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire gratiner l'orzo et servir

- Lorsque les **courgettes** sont légèrement croquantes, faire chauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Faire gratiner l'**orzo** au **centre** du four de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **parmesan** soit doré.
- Répartir le **saumon** et l'**orzo gratiné** dans les assiettes.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!