

Saumon à l'italienne

avec orzo cuit au four

Familiale

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Filets de saumon,
avec la peau



Filets de saumon
doubles, avec la peau



Orzo



Tomate Roma



Parmesan, râpé



Assaisonnement
italien



Courgette



Gousses d'ail



Citron



Oignon vert

BONJOUR ORZO

On dirait du riz, mais ce sont des pâtes!

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 carré de 20 cm (8 po), essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Filets de saumon doubles, avec la peau	500 g	1000 g
Orzo	170 g	340 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 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

** 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés 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 le **reste** du **citron** en quartiers.



Cuire l'orzo

- Transférer le **mélange à l'orzo** dans un plat de cuisson carré de 20 cm légèrement huilé (8 po) (plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Disposer les **rondelles de courgette** sur l'**orzo**.
- Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis parsemer de **parmesan**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



Cuire l'orzo et préparer le saumon

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer le saumon 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 qté pour 4 pers.), puis égoutter et réserver l'**orzo**.

Si vous avez choisi le **saumon double**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière** de **saumon**.



Poêler le saumon

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



Assembler l'orzo

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il 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 qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Gratiner l'orzo et servir

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

Le souper, c'est réglé!