

Saumon au miel et à l'ail

avec légumes au gingembre et au soja et riz à l'ail

Rapido

25 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Sauce au miel et
à l'ail



Sauce soja



Sel d'ail



Poivron



Riz basmati



Bok choy, haché



Gingembre



Graines de sésame
noir

BONJOUR SAUCE AU MIEL ET À L'AIL

Le miel sucré et doré se mélange à l'ail et à un soupçon de soja pour former un enrobage collant!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Sauce au miel et à l'ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Poivron	160 g	320 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy, haché	113 g	227 g
Gingembre	15 g	30 g
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	1 c. à soupe
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'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



Faire cuire le riz à l'ail

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) et la **moitié du sel d'ail**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire le saumon

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner le **saumon** et faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **saumon** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer ou râper **2 c. à thé de gingembre** (doubler pour 4 pers.).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Poivrer** et saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**.



Faire la sauce au miel et à l'ail

- Ajouter la **sauce au miel et à l'ail** et le **reste** de la **sauce soja** dans la même poêle, puis la faire chauffer à feu moyen.
- Faire mijoter pendant 30 s ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu.



Faire cuire les légumes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **poivrons** et le **bok choy**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant souvent.
- Ajouter le **gingembre** et la **moitié de la sauce soja**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) dans la casserole contenant le **riz**, puis séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Retirer la peau du saumon et la jeter, si désiré.
- Répartir le **riz** et les **légumes** dans les assiettes. Disposer le **saumon** sur le dessus.
- Arroser le **saumon** d'un **filet** de **sauce au miel et à l'ail**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

Le souper, c'est réglé!