

Saumon glacé à la cassonade

avec riz à l'ail et haricots verts

Familiale

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Riz basmati



Haricots verts



Oignon vert



Cassonade



Sauce hoisin



Sel d'ail



Concentré de bouillon
de légumes



Sauce soja

BONJOUR CASSONADE

Mélangée à la sauce teriyaki, elle crée un glaçage collant et plein d'umami!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, casserole moyenne, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Oignon vert	2	4
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sauce soja	½ c. à soupe	1 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



1 Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le concentré de bouillon et la **moitié du sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz**, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants et que l'**eau** ait été absorbée. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Retirer la poêle du feu et couvrir pour garder chaud.



2 Faire rôtir le saumon

Pendant que le **riz** cuit, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste du sel d'ail**. **Poivrer**. Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



5 Faire la sauce

Pendant que les **haricots verts** cuisent, mélanger la **sauce hoisin**, la **cassonade** et la **sauce soja** dans une petite casserole et faire chauffer à feu doux, ou mélanger dans un bol allant au micro-ondes. **Poivrer**, puis bien mélanger. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** soit chaude.



3 Préparer

Pendant que le **saumon** rôtit, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Émincer les **oignons verts**.



6 Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz**, le **saumon** et les **haricots verts** dans les assiettes. Arroser le **saumon** et les **haricots verts** de **sauce**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!