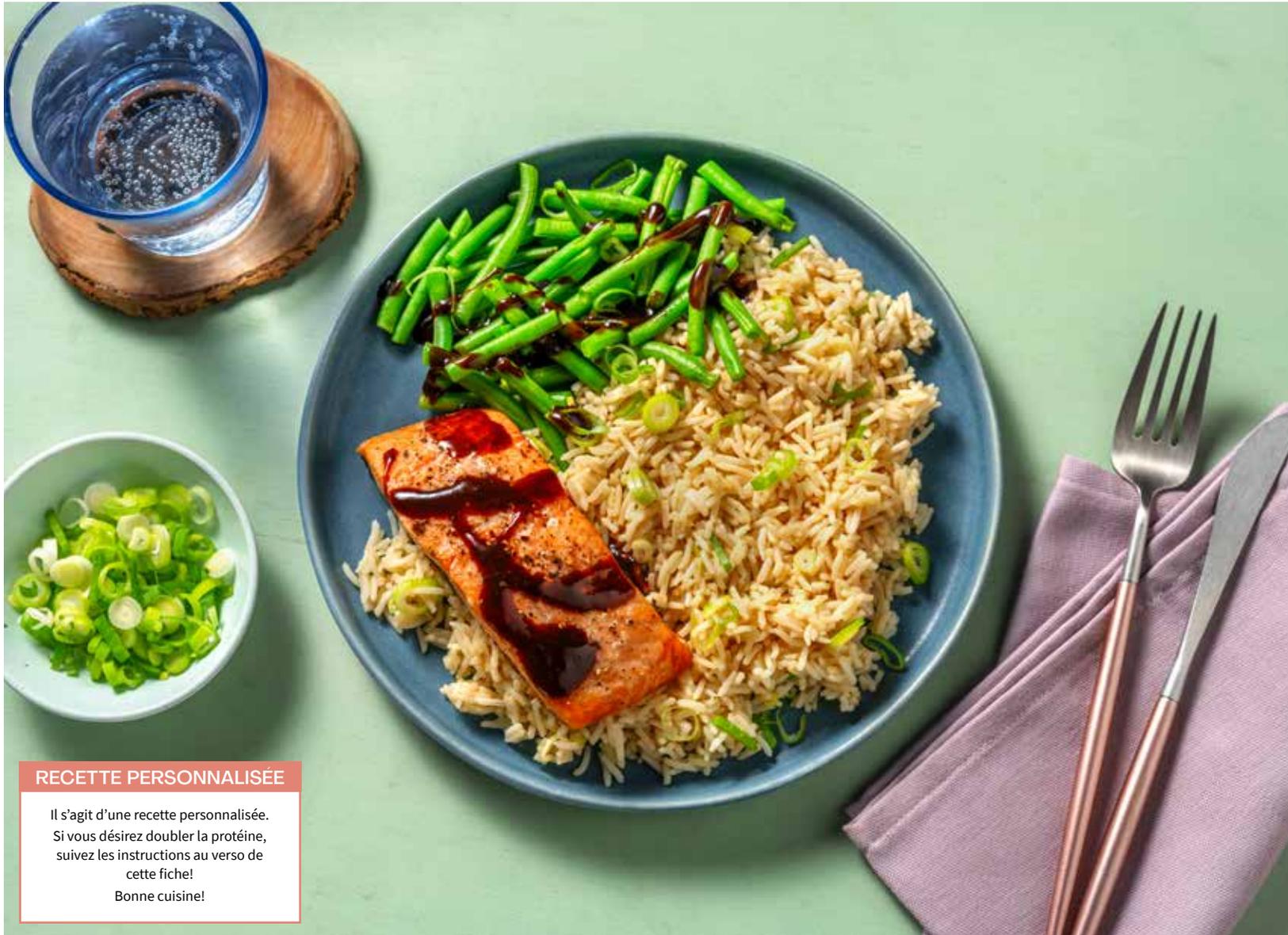


Saumon glacé à la cassonade

avec riz à l'ail et haricots verts

Familiale

30 à 40 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



Saumon double



Riz basmati



Haricots verts



Oignon vert



Cassonade



Sauce hoisin



Sel d'ail



Concentré de
bouillon de légumes



Sauce soja

BONJOUR CASSONADE

Mélangez-la à de la sauce teriyaki pour obtenir un glaçage parfaitement collant et débordant de saveurs 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, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, 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
Saumon double	500 g	1000 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

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **concentré de bouillon** et la **moitié du sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire les haricots verts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.



Rôtir le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

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.



Préparer la sauce

- Entre-temps, mélanger dans une petite casserole à feu doux la **sauce hoisin**, la **cassonade** et la **sauce soja**. (**CONSEIL** : Il est également possible de réchauffer la sauce dans un bol allant au micro-ondes!) **Poivrer**, puis bien mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Émincer les **oignons verts**.



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** d'**un filet** de **sauce**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!