

Saumon grillé à la méditerranéenne

avec salade tiède crémeuse à l'orzo et feta

Grillade

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Bébés épinards



Orzo



Tomate Roma



Mélange d'épices
méditerranéen



Sauce tzatziki



Feta, émietté



Citron

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumâtre à la texture friable!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F), à feu moyen-élevé.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Filets de saumon, avec la peau | 250 g | 500 g |
| Bébés épinards | 56 g | 113 g |
| Orzo | 170 g | 340 g |
| Tomate Roma | 80 g | 160 g |
| Mélange d'épices méditerranéen | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sauce tzatziki | 56 ml | 113 ml |
| Feta, émietté | ¼ tasse | ½ tasse |
| Citron | 1 | 2 |

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 l'orzo

Ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** dans une grande casserole (mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre, en remuant à l'occasion.



Préparer

Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **épinards**. Presser la **moitié** du **citron**, puis couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, fouetter la **sauce tzatziki** avec la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen** et **1 c. à soupe** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers.). Réserver. Lorsque l'**orzo** est tendre, l'égoutter, puis le rincer à l'**eau froide** de 1 à 2 min ou jusqu'à ce qu'il soit froid au toucher. Bien l'égoutter. Transférer l'**orzo** dans un bol moyen. Incorporer les **épinards**, les **tomates** et la **moitié** de la **vinaigrette au tzatziki**. Réfrigérer.



Faire griller le saumon

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices méditerranéen**, puis **saler** et **poivrer**. Disposer le **saumon** d'un côté du gril, côté peau vers le bas. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger le gril! Faire griller en plusieurs étapes, au besoin.) Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 6 à 7 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer le **saumon** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Terminer la salade d'orzo

Ajouter le **feta** au bol moyen contenant l'**orzo**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Répartir la **salade d'orzo** dans les assiettes. À l'aide d'une fourchette, retirer délicatement la peau du saumon, si désiré. Garnir la **salade** de **saumon**. Napper le **saumon** du **reste** de la **vinaigrette au tzatziki**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!