

Saumon grillé à la méditerranéenne

avec salade tiède crémeuse à l'orzo et feta

Barbecue

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Bébés épinards



Orzo



Tomate Roma



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth



Sauce tzatziki



Feta, émietté



Citron

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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 à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Citron	1	2

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

1



Cuire l'orzo

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

2



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 en quartiers.
- Dans un petit bol, fouetter la **sauce tzatziki**, la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**. Réserver.
- Lorsque l'**orzo** sera tendre, l'égoutter, puis le rincer à l'**eau froide** de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'il soit assez refroidi pour être manipulé. Égoutter **tout excédent d'eau**.
- Transférer l'**orzo** dans un bol moyen. Ajouter les **épinards**, les **tomates** et la **moitié** de la **vinaigrette** à la **sauce tzatziki**.
- Réserver au frigo pour refroidir.

3



Griller le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. **Saler** et **poivrer**.
- Déposer le **saumon** sur le **barbecue**, côté peau vers le bas. Fermer le couvercle et griller de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Assembler la salade d'orzo

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

5



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!