

Saumon grillé aux épices thaïes

avec salsa de concombres et glaçage sucré au chili

Grillade

Épicée

Rapido

25 minutes



Filets de saumon, avec la peau



Assaisonnement thaï



Lime



Oignon vert



Mini concombre



Gousses d'ail



Mélange printanier



Tomate Roma



Riz basmati



Sauce soja



Sauce au chili doux

BONJOUR ASSAISONNEMENT THAÏ

Un riche mélange de citronnelle, de noix de coco et d'épices aromatiques!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

Guide pour la quant. d'ail à l'étape 3 (doubler pour 4 pers.) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	1	2
Oignon vert	2	2
Mini concombre	66 g	132 g
Gousses d'ail	1	2
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). Couvrir et 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 le glaçage au chili

- Dans une petite casserole, ajouter la **sauce soja**, la **sauce au chili doux**, le **reste de l'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.). Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Faire mijoter de 30 s à 1 min ou jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement, en remuant souvent.
- Retirer la casserole du feu.



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **lime**.



Faire griller le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Dans un autre bol moyen, ajouter le **saumon**, l'**assaisonnement thaï** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer délicatement pour enrober.
- Superposer 2 feuilles de papier d'aluminium de 15 x 30 cm (6 x 12 po), puis les disposer sur le grill.
- Placer le **saumon** sur l'aluminium, côté peau vers le bas. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 4 à 5 min. Retourner le **saumon** et faire griller de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Faire la salsa de concombres et la vinaigrette

- Dans un bol moyen, ajouter **1 c. à thé de jus de lime**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quant. d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis fouetter jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Ajouter les **concombres** et la **moitié** des **oignons verts**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste du jus de lime**, **1 ½ c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Terminer et servir

- Ajouter les **tomates** et le **mélange printanier** au grand bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Réserver.
- Ajouter le **zeste de lime** et le **reste** des **oignons verts** dans la casserole contenant le **riz**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz** et la **salade** dans les assiettes. Disposer le **saumon** sur le **riz**.
- Arroser le **saumon** d'**un filet de glaçage sucré au chili**, puis garnir de **salsa aux concombres**.

Le souper, c'est réglé!