



SAUMON PARFUMÉ AU GINGEMBRE ET À LA LIME

avec salade de nouilles wonton

CUISINER
EN PREMIER

PRONTO



BONJOUR

NOUILLES WONTON

Lorsqu'elles sont bien cuites, ces nouilles minces offrent une délicieuse résistance sous la dent!

PRÉP: 15 MIN | **TOTAL: 30 MIN** | **CALORIES: 596**



Filets de saumon, sans la peau



Nouilles wonton



Lime



Brocoli, en fleurons



Mélange mirin-soja



Gingembre



Oignons verts



Basilic thaï

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Zesteur
- Plaque à cuisson
- Passoire
- Grande poêle antiadhésive
- Beurre **2** (1 c. à table | 2 c. à table)
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Casserole moyenne
- Huile d'olive ou de canola
- Épluche-légumes
- Essuie-tout

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|---|---------|--|---------|
| • Filets de saumon, sans la peau 0 | 227 g | | 454 g |
| • Nouilles wonton 1,3 | 170 g | | 340 g |
| • Lime | 1 | | 2 |
| • Brocoli, en fleurons | 227 g | | 454 g |
| • Mélange mirin-soja 1,4 | ¼ tasse | | ½ tasse |
| • Gingembre | 30 g | | 60 g |
| • Oignons verts | 2 | | 4 |
| • Basilic thaï | 10 g | | 20 g |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 70°C/158°F.



BON DÉPART



Préchauffez votre four à **325°F** (pour cuire le poisson). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Porter une casserole moyenne d'eau à ébullition. À l'aide d'un épluche-légumes, peler la **lime**. Presser la **moitié de la lime** (1 lime pour 4 pers), puis couper le reste en quartiers. Peler, puis couper la **moitié du gingembre** en tranches de 0,25 cm (1/8 po) (1 morceau pour 4 pers). Émincer ou râper le **reste du gingembre**. Émincer les **oignons verts**.



4 CUIRE LES NOUILLES

Entre-temps, ajouter les **nouilles** dans l'**eau bouillante** et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 1 à 2 min. Égoutter puis rincer brièvement les nouilles à l'eau froide du robinet. Réserver.



2 FAIRE LES PAPILOTES

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** des deux côtés. Couper **deux** rectangles de **papier d'aluminium** de 30 cm sur 20 cm (12" x 8"; 4 rectangles pour 4 pers). Répartir les **pelures de lime** et les **tranches de gingembre** dans les rectangles. Recouvrir d'un filet de saumon et garnir chaque filet de **1/2 c. à table** de **beurre**. Fermer chaque paquet de façon hermétique. Disposer sur une plaque à cuisson.



5 CUIRE LE BROCOLI

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis le **brocoli**. Cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 5 à 6 min. Ajouter le **gingembre émincé** et cuire, de 1 à 2 min. Ajouter les **nouilles**, le **mélange mirin-soja** et **1/2 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Cuire, en mélangeant le tout délicatement, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les nouilles soient recouvertes de sauce, de 2 à 3 min.



3 CUIRE LE SAUMON

Cuire les **paquets de saumon** au centre du four jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit, de 11 à 14 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 70°C/158°F.***) (**NOTE**: laisser reposer les paquets pendant 5 minutes lorsqu'ils ont fini de cuire.)



6 FINIR ET SERVIR

Retirer du feu. Incorporer les **oignons verts** et **2 c. à thé de jus de lime** (doubler pour 4 pers). Répartir les **nouilles** dans les bols. Garnir de **saumon** et de **feuilles de basilic** déchirées. Napper **du reste de sauce au beurre** dans les paquets.

FANTASTIQUE!

Ces ingrédients simples créent des saveurs impressionnantes!