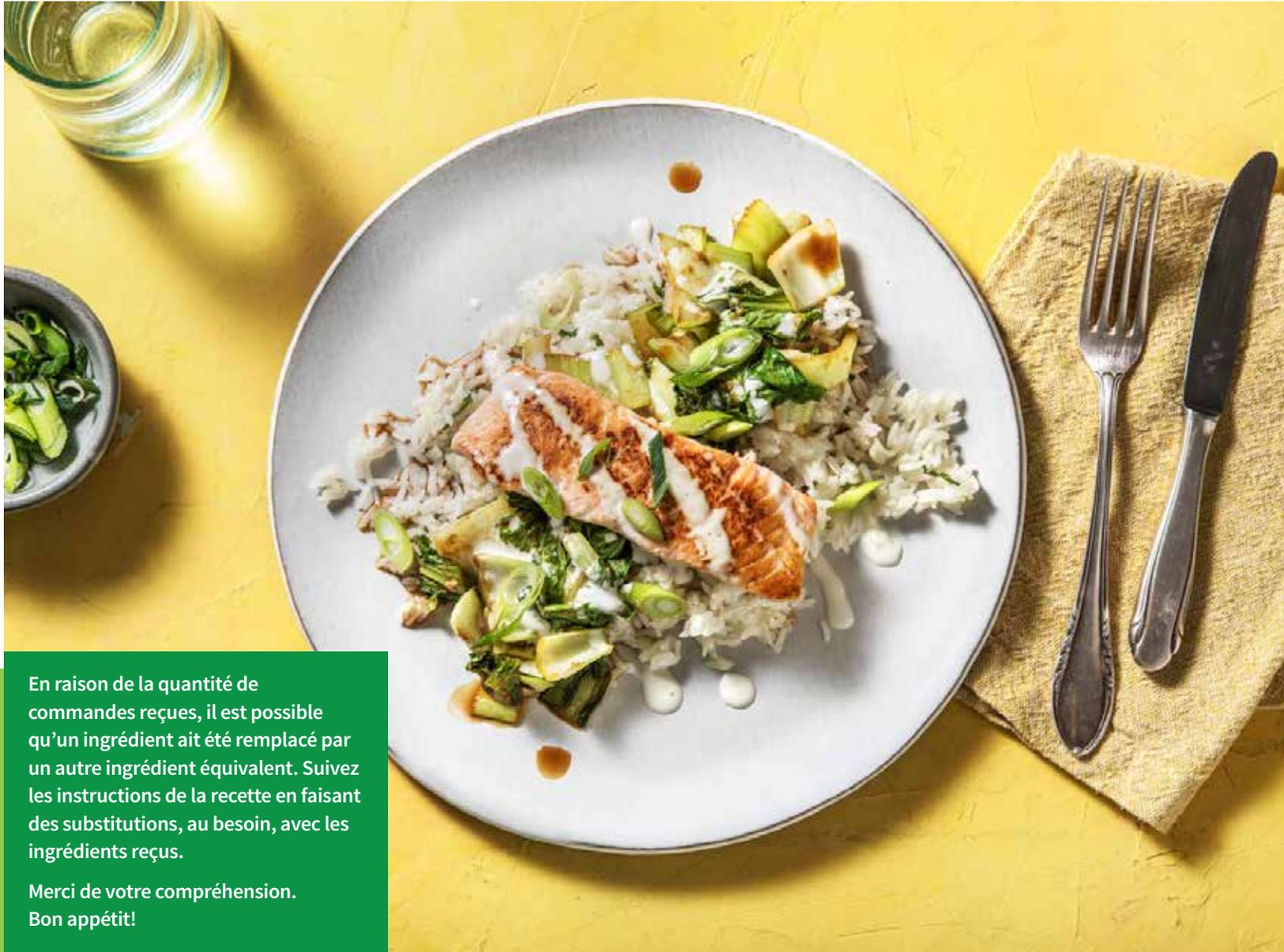


Saumon poêlé et bok choy glacé au soja avec mayo au wasabi et riz parfumé au gingembre

30 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Filets de saumon,
sans la peau



Bok choy
de Shanghai



Gingembre



Mélange
mirin-soja



Oignons verts



Riz au jasmin



Ail



Pâte de wasabi



Miel



Mayonnaise

BONJOUR WASABI!

Qui a dit que le wasabi ne se mange qu'avec les sushis? Dans cette recette, il donne du mordant au saumon poêlé.

Commencer ici

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Râpe, tasses à mesurer, 2 petits bols, presse-ail, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, essuie-tout, casserole moyenne

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	60 g
Pâte de wasabi 🍵	1 c. à thé	1 c. à thé
Mélange mirin-soja	4 c. à table	8 c. à table
Miel	1 c. à table	1 c. à table
Oignons verts	2	4
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

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

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Séparer les feuilles et le pied du **bok choy**, puis couper le tout en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



Cuire le saumon

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **saumon**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 2 à 3 min par côté.**



Cuire le riz

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis **la moitié** des **oignons verts** et **la moitié** du **gingembre**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter le **riz** et **1 ½ tasse** d'**eau** (2 ½ tasses pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



Cuire le bok choy

Lorsque le **saumon** est cuit, le réserver dans une assiette. Dans la même poêle à feu moyen-doux, ajouter le **bok choy** et le **glacage**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le bok choy soit légèrement croquant, de 1 à 2 min.



Préparer la mayo et le glacage

Pendant que le **riz** cuit, mélanger le **mayo**, **1 c. à thé** d'**eau**, **½ c. à thé** de **sucre** et **½ c. à thé** de **wasabi** (doubler toutes les quantités pour 4 pers) dans un petit bol. Réserver. (**NOTE** : voilà la mayo au wasabi!) Dans un autre petit bol, combiner le **mélange mirin-soja**, l'**ail**, le **miel**, le **reste** du **gingembre** et **3 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Réserver. (**NOTE** : voilà le glacage!)



Finir et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer le **reste** des **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** et le **bok choy** dans les bols. Garnir de **saumon** et napper **du reste** de **glacage** ayant coulé dans la poêle. Couronner de la quantité désirée de **mayo au wasabi**.

Le souper, c'est réglé!