

Saumon poêlé et bok choy

avec mayo à la sriracha et riz au jasmin parfumé au gingembre

Rapido

Épicée

25 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Riz au jasmin



Bok choy de
Shanghai



Purée d'ail



Gingembre



Sauce teriyaki



Mayonnaise



Sriracha

BONJOUR GINGEMBRE

Peler le gingembre en utilisant le bord d'une cuillère : vous pourrez ainsi vous déplacer plus facilement autour des morceaux bosselés!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	15 g	30 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sriracha 🍷	1 c. à thé	2 c. à thé
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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler pour 4 pers.).



Faire cuire le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **saumon**, côté peau vers le bas.
- Faire poêler de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer le **saumon** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Faire cuire le riz

- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **moitié** du **gingembre** et le **riz**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). 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 cuire le bok choy

- Utiliser la même poêle et réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter le **bok choy** et le **glacage**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant, en remuant souvent.



Préparer le glacage et la mayo à la sriracha

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, **1 c. à thé** d'**eau**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à thé** de **sriracha** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- Dans un autre petit bol, mélanger la **sauce teriyaki**, la **purée d'ail**, le **reste** du **gingembre** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler pour 4 pers.).



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Saler**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** et le **bok choy** dans les assiettes. Garnir de **saumon**.
- Napper de **tout** le **glacage restant** dans la poêle. Arroser de **mayo à la sriracha**, au goût.

Le souper, c'est réglé!