

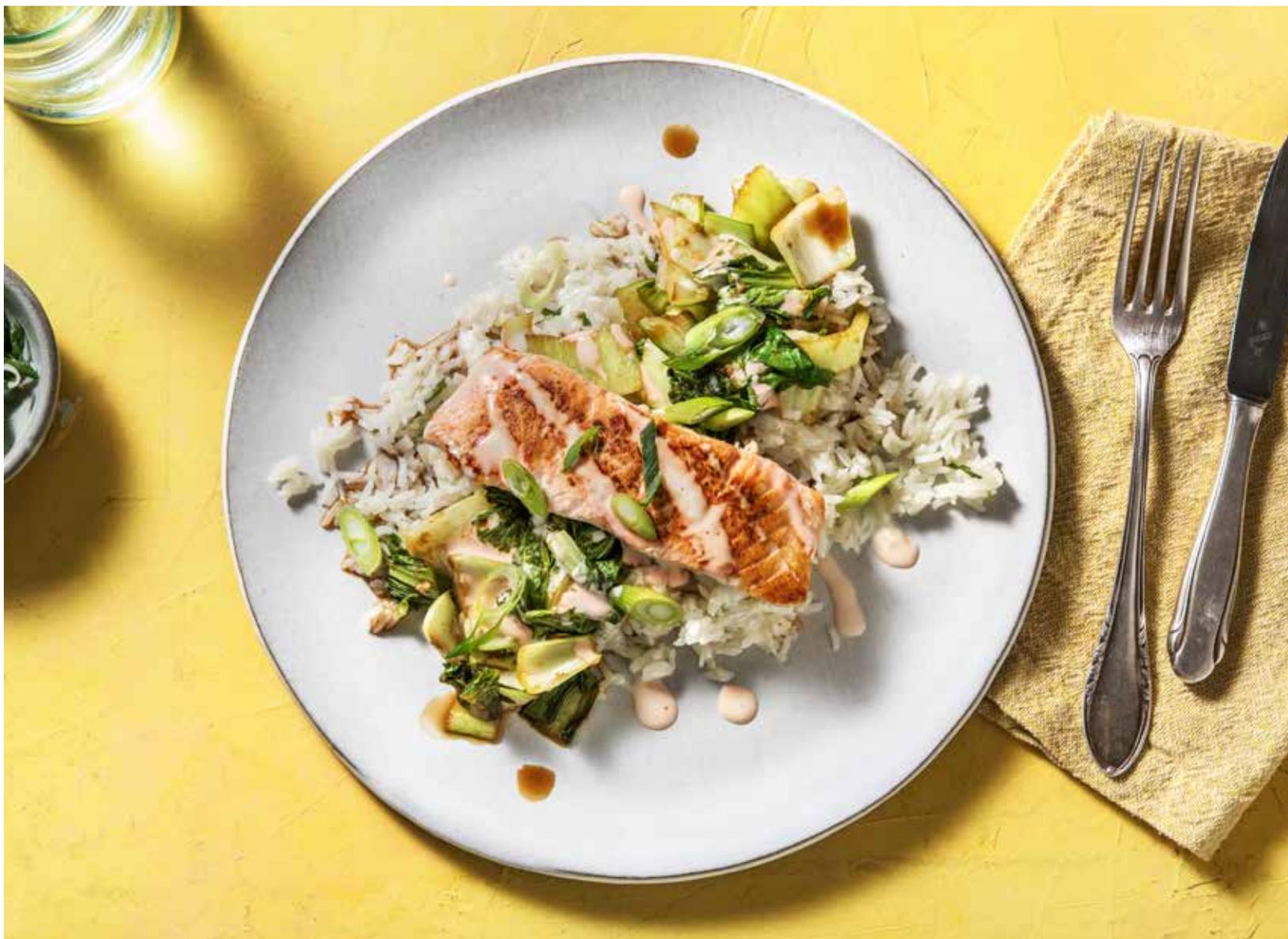
Saumon poêlé et bok choy

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

Épicée

Rapido

25 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Riz au jasmin



Bok choy de
Shanghai



Gousses d'ail



Gingembre



Sauce teriyaki



Mayonnaise



Sriracha

BONJOUR GINGEMBRE

Pelez le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!

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
Gousses d'ail	1	2
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*	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F).

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 Préparer

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



2 Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **moitié du gingembre** et le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



3 Préparer la mayo à la sriracha et le sauce

- 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 qtés pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un autre petit bol, mélanger la **sauce teriyaki**, l'**ail**, le **reste du gingembre**, **1 ½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).



4 Cuire le saumon

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



5 Cuire le bok choy

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter le **bok choy** et le **melange teriyaki**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant.



6 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** et le **bok choy** dans les assiettes. Garnir de **saumon**.
- Napper de la **sauce restant** dans la poêle. Arroser d'**un filet de mayo à la sriracha**.

Le souper, c'est réglé!