

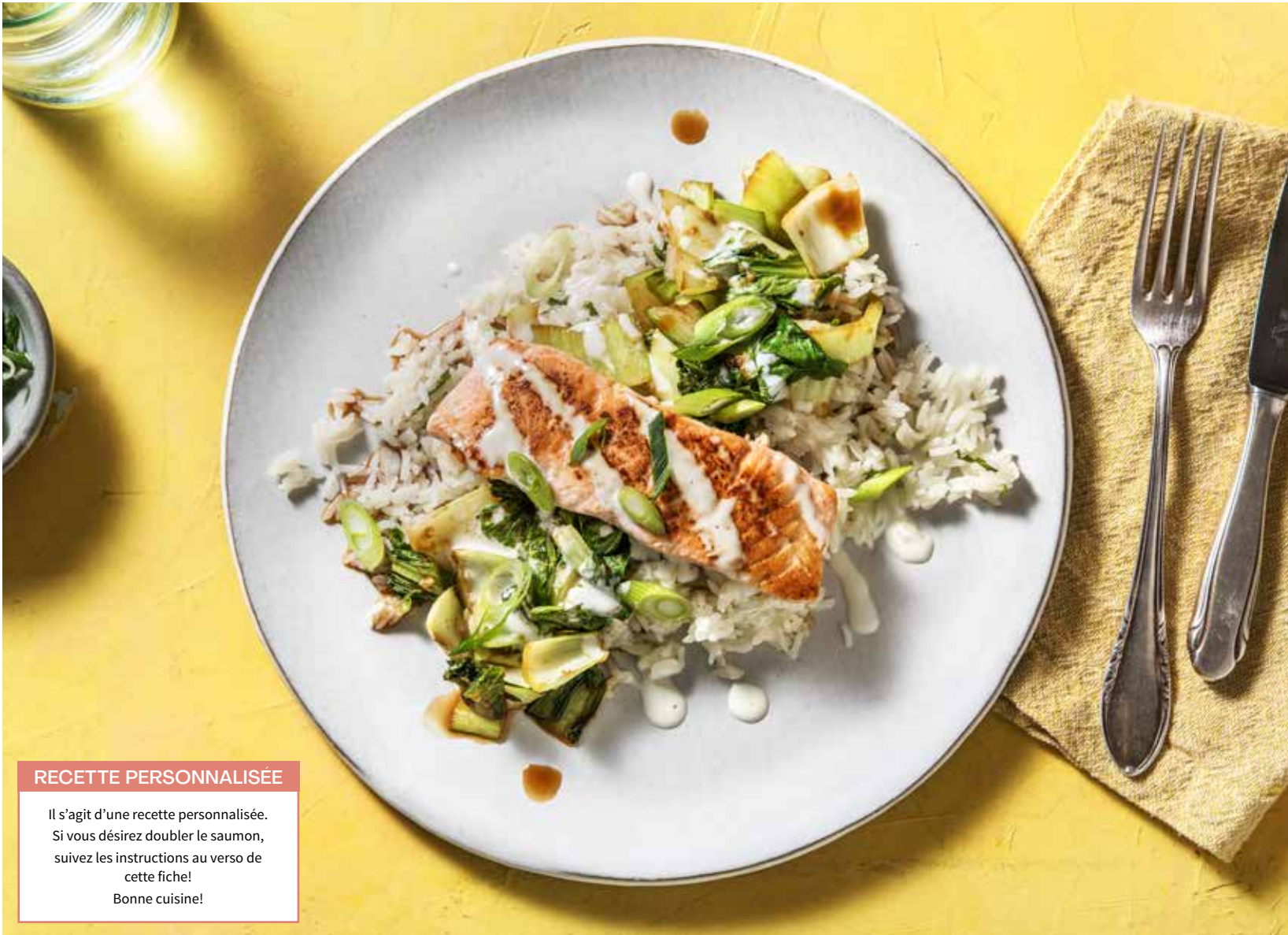
# Saumon poêlé et bok choy

avec mayo épicee et riz au jasmin parfumé au gingembre

Rapido

Épicée

25 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler le saumon,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Filets de saumon,  
avec la peau



Filets de saumon  
doubles, avec la peau



Riz au jasmin



Bok choy de  
Shanghai



Purée de gingembre  
et d'ail



Sauce teriyaki



Mayo épicee

BONJOUR BOK CHOY DE SHANGHAI

Ce légume-feuille est un type de chou de Chine!

# D'abord

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Filets de saumon doubles, avec la peau	500 g	1000 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayo épicée 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



### 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** de la **purée de gingembre et d'ail** 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.
- 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.



### Préparer le glaçage teriyaki

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



### Préparer

- Entre-temps, séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)



### Cuire le bok choy

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- Ajouter le **bok choy** et le **glaçage teriyaki**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant.



### 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\*\*.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi le **saumon double**, préparez-le et cuisez-le en suivant les mêmes directives que celles pour la portion normale de **saumon**.



### 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 du **glaçage restant** dans la poêle.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.

## Le souper, c'est réglé!