

# Saumon poêlé et bok choy glacé au soja

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

Rapide

30 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Riz au jasmin



Bok choy de  
Shanghai



Ail



Gingembre



Mélange mirin-soja



Miel



Oignons verts



Mayonnaise



Sriracha

BONJOUR SRIRACHA

Une sauce faite de piments séchés au soleil!

# 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, sans la peau	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	60 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Préparer

Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher les **filets de saumon** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.



## Faire cuire le saumon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **filets de saumon**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits\*\*.



## Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié** des **oignons verts** et la **moitié** du **gingembre**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 ½ tasse** d'**eau** (2 ½ tasses pour 4 personnes) et le **riz**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



## Faire cuire le bok choy

Réserver les **filets de saumon** entièrement cuits dans une assiette. Utiliser la même poêle, mais baisser à feu moyen-doux. Ajouter les morceaux de **bok choy** et le **glaçage**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croustillant.



## Préparer le glaçage et la mayo à la sriracha

Pendant que le **riz** cuit, 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 quantités pour 4 personnes). Réserver. (**REMARQUE** : C'est votre mayo à la sriracha!) Dans un autre petit bol, combiner le **mélange mirin-soja**, l'**ail**, le **miel**, le **reste** du **gingembre** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver. (**REMARQUE** : C'est votre glaçage!)



## Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** des **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** et le **bok choy** dans les assiettes. Déposer les **filets de saumon** sur le dessus et napper du **reste** du **glaçage** contenu dans la poêle. Verser un filet de **mayo à la sriracha**, au goût.

## Le repas est prêt!