

Saumon poêlé et bok choy glacé au soja

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

Rapido

Épicée

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, râpe

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 le **saumon**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



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 le **riz** et **1 ½ tasse** d'**eau** (2 ½ tasses pour 4 personnes). 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

Lorsque les **filets de saumon** sont entièrement cuits, les réserver dans une assiette. Utiliser la même poêle et 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!