

# Saumon poêlé et bok choy

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

Rapido

Épicée

25 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Riz au jasmin



Bok choy de  
Shanghai



Gousses d'ail



Gingembre



Mélange mirin-soja



Miel



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

Râpe, 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
Gousses d'ail	2	4
Gingembre	15 g	30 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 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 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). Peler, puis râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **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\*\*. Réserver 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 la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié du gingembre** et le **riz**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, 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 la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu 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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Faire cuire le bok choy

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



## Préparer le glacage et la mayo à la sriracha

Pendant que le **riz** cuit, mélanger dans un petit bol le **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 glacage!)



## 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. Déposer le **saumon** sur le dessus et napper du **reste du glacage** contenu dans la poêle. Arroser d'**un peu de mayo à la sriracha**, au goût.

## Le repas est prêt!