

Saumon rôti à l'aneth et à l'ail

avec salade tiède à l'orzo et aux épinards

Familiale

Rapido

25 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Orzo



Tzatziki



Bébés épinards



Feta, émietté



Tomate Roma



Mélange d'épices
aneth et ail



Olives mélangées

BONJOUR TZATZIKI

Une sauce à base de yogourt que l'on retrouve dans des cuisines allant de l'Europe du Sud-Est au Moyen-Orient!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Orzo	170 g	340 g
Tzatziki	56 ml	113 ml
Bébés épinards	28 g	56 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Olives mélangées	30 g	30 g
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 varie 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire l'orzo

- Ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.) dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 6 à 8 min ou jusqu'à ce qu'il soit tendre, en remuant à l'occasion.



Assembler la salade

- Lorsque l'**orzo** est tendre, réserver **2 c. à soupe d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis bien égoutter l'**orzo**.
- Ajouter l'**orzo** et l'**eau de cuisson réservée** au grand bol contenant le **mélange d'épinards et de tzatziki**.
- **Saler**, puis bien mélanger.



Faire rôtir le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices aneth et ail**, puis **saler et poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium légèrement huilé, côté peau vers le bas. Arroser de **2 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.).
- Faire rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min ou jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Répartir la **salade à l'orzo** dans les assiettes.
- Garnir d'**olives**, puis de **saumon**.
- Parsemer de **feta**.

Le souper, c'est réglé!



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans un grand bol, ajouter les **épinards**, les **tomates**, la **sauce tzatziki** et le **reste** du **mélange d'épices aneth et ail**.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.