

Saumon rôti au miel, au piment et à l'ail

avec légumes poêlés

Épicée

30 minutes



D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, 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
Courgette	200 g	400 g
Petites tomates	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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). 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer et cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Ajouter le **riz à l'eau bouillante**. 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.



Terminer les légumes

- Dans la poêle contenant les **courgettes**, ajouter les **tomates**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à éclater.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **purée d'ail**. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Rôtir le saumon

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce aux piments et à l'ail** et le **miel**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Napper de la **sauce miel, piments et ail**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir les **légumes** et le **riz** dans les assiettes. Garnir du **saumon**.
- Arroser le **saumon** de la sauce **restant** sur la plaque à cuisson.

Le souper, c'est réglé!



Commencer les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.