

Saumon rôti au miel et à la sriracha

avec légumes rôtis

Épicée

30 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



Sriracha



Miel



Courgette



Petites tomates



Ail



Riz basmati



Persil

BONJOUR MÉLANGE SRIRACHA-MIEL

Une explosion de saveurs sucrées, salées et épicées!

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, sans la peau	285 g	570 g
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Petites tomates	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Persil	7 g	14 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 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



1 Préparer et faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. En attendant que l'**eau** bouille, couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



4 Terminer les légumes

Retirer la poêle du feu. Ajouter les **tomates** et le **persil** dans la poêle. **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



2 Faire cuire le saumon

Dans un petit bol, mélanger la **sriracha** et le **miel**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Napper de **sauce sriracha-miel**. Faire rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.**



5 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir les **légumes** et le **riz** dans les assiettes. Garnir de **saumon rôti sriracha-miel**. Arroser le **saumon** du **liquide restant** sur la plaque à cuisson.

Le repas est prêt!