

# Saumon rôti au miel et à la sriracha

avec légumes poêlés

Épicée

30 minutes



Filets de saumon,  
sans la peau



Sriracha



Miel



Courgette



Petites tomates



Purée d'ail



Riz basmati



Persil

BONJOUR MÉLANGE MIEL-SRIRACHA

*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 | 250 g        | 500 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        |
| Purée d'ail                    | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| 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



## 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**. 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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Terminer les légumes

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



## Faire cuire le saumon

Pendant que le **riz** cuit, mélanger dans un petit bol 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 miel-sriracha**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!



## Commencer les légumes

Pendant que le **saumon** rôtit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **courgette**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante. Ajouter la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.