

Saumon rôti au miel et à la sriracha

avec légumes poêlés

Épicée

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Sriracha



Miel



Courgette



Tomate Roma



Purée d'ail



Riz basmati



Persil



Sel d'ail

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, avec 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
Tomate Roma	160 g	320 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Persil	7 g	14 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 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 #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** et **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les quantités 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 morceaux de 0,5 cm (¼ po). 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.



4 Terminer les légumes

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



2 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. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le bas. 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**.



5 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!



3 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.