

Saumon rôti au miel et à la sriracha

avec légumes poêlés

Épicée

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Sriracha



Miel



Courgette



Petites tomates



Purée d'ail



Riz basmati



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE 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
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
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @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** 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 ou 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

- Ajouter les **tomates** à la poêle contenant les **courgettes**. Cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **tomates** commencent à être boursoufflées, en remuant à l'occasion.
- 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 **sriracha** et le **miel**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le bas.
- Napper de **sauce miel-sriracha**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- 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 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 ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, en remuant à l'occasion.