

Saumon rôti croustillant

avec brocoli, riz aux petits pois et mayo au citron

20 minutes



Filets de saumon



Sel d'ail



Chapelure panko



Mayonnaise



Fleurons de brocoli



Petits pois



Riz basmati



Citron

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût de la mayonnaise, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de citron!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes), couvrir et porter à ébullition.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, petit bol, essuie-tout, casserole moyenne, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon	285 g	570 g
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Petits pois	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Citron	1	1
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre**	½ c. à thé	1 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, 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



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 12 à 14 minutes. Retirer la casserole du feu et ajouter les **petits pois**. Couvrir et réserver.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **½ c. à thé** de **jus de citron**, **½ c. à thé** de **sucre** et **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**. Réserver **1 c. à soupe** de **mayo au citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) pour badigeonner le **saumon**. Dans un bol moyen, mélanger la **chapelure panko** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Assaisonner le brocoli

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**.



Préparer le saumon

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, disposer les **filets de saumon**. Badigeonner le dessus des **filets de saumon** de la **mayo au citron réservée**. Saupoudrer du **mélange avec la chapelure panko** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.



Faire rôtir le brocoli et le saumon

Faire rôtir le **brocoli** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit presque tendre, de 10 à 12 minutes. Faire rôtir le **saumon** sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.** Retirer le **saumon** et préchauffer le four à la fonction griller (température **élevée**). (**REMARQUE** : Laisser le brocoli au centre du four pendant que la température augmente.) Replacer le **saumon** sur la grille du **haut** du four et faire rôtir jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée, de 1 à 2 minutes.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et remuer jusqu'à ce qu'il fonde. Répartir le **saumon**, le **brocoli** et le **riz** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **mayo au citron** comme trempette.

Le repas est prêt!