

Saumon rôti croustillant

avec riz au beurre et aux petits pois et mayo au citron

20 minutes



Filets de saumon,
sans la peau



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, zesteur

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon	250 g	500 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 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** et les **petits pois** à l'**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.



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** à l'étape 4. Dans un bol moyen, mélanger la **chapelure** 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**, puis bien mélanger.



Préparer le saumon

Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Disposer les **filets de saumon** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Badigeonner le dessus des **filets de saumon** de la **mayo au citron réservée** (celle de l'étape 2). 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 de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit presque tendre. Faire rôtir le **saumon** sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. 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 de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée. (**REMARQUE** : Surveiller la chapelure pour ne pas la brûler!)



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. 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!