



# SAUMON TERIYAKI

avec haricots verts et riz au jasmin

CUISINER  
EN PREMIER

FAMILIAL



**BONJOUR**

## SAUMON CROUSTILLANT

En entamant la cuisson du saumon sur une poêle froide, on s'assure que la peau deviendra croustillante



Filets de saumon,  
avec la peau



Gingembre



Haricots verts,  
parés



Oignons verts



Riz au jasmin



Sauce teriyaki

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 552



## SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Casserole moyenne
- Essuie-tout
- Zesteur
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

4 pers

- Filets de saumon, avec la peau **0** 570 g
- Gingembre 60 g
- Haricots verts, parés 340 g
- Oignons verts 4
- Riz au jasmin 1 ½ tasse
- Sauce teriyaki **4,9** 4 c. à table

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

*Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.*

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.*

- 0** Seafood/Fruit de Mer
- 1** Wheat/Blé
- 2** Milk/Lait
- 3** Egg/Oeuf
- 4** Soy/Soja
- 5** Tree Nut/Noix
- 6** Mustard/Moutarde
- 7** Peanut/Cacahuète
- 8** Sesame/Sésame
- 9** Sulphites/Sulfites
- 10** Crustacean/Crustacé
- 11** Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a minimum internal temp. of 70°C/158°F.



## BON DÉPART

Retirez la sauce teriyaki du réfrigérateur et laissez à température ambiante jusqu'à l'Étape 6. Cela lui permettra d'atteindre la consistance optimale pour napper le saumon.



**1 PRÉPARATION**  
Laver et sécher tous les aliments.\*  
Peler, puis zester ou émincer **2 c. à table** de **gingembre**. Émincer les **oignons verts**, en séparant les parties **vertes** et **blanches**.



**2 CUIRE LE RIZ**  
Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **gingembre** et le **blanc de l'oignon vert**. Cuire environ 1 min. Ajouter le **riz** et griller, de 1 à 2 min. Ajouter **2 ⅓ tasses** d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen-doux. Cuire (toujours couvert) jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min.



**3 CUIRE LE POISSON**  
Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive froide, ajouter le saumon, la peau vers le bas. Chauffer à feu moyen-élevé et cuire jusqu'à ce que la peau devienne croustillante, de 6 à 7 min. Retourner le saumon et poêler jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 1 à 2 min. (**ASTUCE:** cuire chaque filet à une température interne minimale de 70°C/158°F.\*\*)



**4 CUIRE LES HARICOTS**  
Lorsque le **saumon** est cuit, réserver dans une assiette, la peau vers le haut. Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** **huile**, puis les **haricots**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les haricots soient légèrement croquants, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**.



**5 FINIR ET SERVIR**  
Séparer les grains de **riz** à la fourchette et **saler**. Répartir le riz dans les assiettes, puis garnir de **haricots** et de **saumon**. Napper de **sauce teriyaki à température ambiante** et couronner du **vert de l'oignon vert**.

## WOW!

L'oignon et le gingembre donnent une saveur unique au riz!

