

# Saumon teriyaki en croûte de sésame

avec salade de nouilles chow mein et d'edamames

Familiale

30 minutes



Filets de saumon, avec la peau



Sauce teriyaki



Salade de chou



Vinaigre de riz



Edamames



Nouilles chow mein



Graines de sésame



Sauce soja



Huile de sésame



Oignons verts

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

*Une sauce sucrée et salée qui ajoute une touche japonaise à tous les mets!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Edamames	56 g	113 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### Faire cuire les nouilles

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **edamames** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert pendant 4 minutes.
- Ajouter les **nouilles** à la casserole. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- À l'aide d'un tamis, égoutter les **nouilles** et les **edamames**. Rincer sous l'**eau froide** en secouant le tamis pour séparer les **nouilles**, jusqu'à ce qu'elles se refroidissent.
- Laisser le tout dans le tamis pour bien égoutter.



### Préparer la sauce soja-teriyaki

- Dans un petit bol, fouetter le **reste** de la **sauce soja** et le **reste** de la **sauce teriyaki**.



### Faire rôtir le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Placer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas. Parsemer tous les côtés du **saumon** de **graines de sésame**, puis tapoter pour qu'elles adhèrent bien.
- Faire rôtir au **centre** du four de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.



### Terminer et servir

- Si désiré, enlever délicatement la peau du saumon et la jeter.
- Répartir la **salade de nouilles** dans les bols et parsemer du **reste** des **oignons verts**. Garnir du **saumon en croûte de sésame**.
- Arroser d'un filet de **sauce soja-teriyaki**.



### Assembler la salade de nouilles

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, la **moitié** de la **sauce soja**, la **moitié** de la **sauce teriyaki**, l'**huile de sésame** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes).
- Ajouter les **nouilles**, les **edamames**, la **salade de chou** et la **moitié** des **oignons verts**. Bien mélanger. **Saler et poivrer**, au goût.

**Le repas est prêt!**