



Saumon glacé à la mangue avec pois chiches au cari et échalotes frites

Repas futé

Épicée

25 minutes

x2 Doubler



Filets de saumon,
avec la peau
500 g | 1000 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 g



Pois chiches
1 | 2



Carotte
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Échalotes frites
14 g | 28 g



Chutney de
mangues
**2 c. à soupe |
4 c. à soupe**



Bouillon de
légumes en
poudre
**1 c. à soupe |
2 c. à soupe**



Mélange
cumin-curcuma
**1 ½ c. à thé |
3 c. à thé**

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en quatre sur la longueur. Couper en quartiers de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **pois chiches**.
- Ajouter les **pois chiches** dans un bol moyen. À l'aide d'une fourchette, écraser délicatement les **pois chiches** jusqu'à ce qu'ils commencent à éclater.

2



Cuire les carottes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.

3



Cuire les pois chiches

- Ajouter les **pois chiches**, le **mélange cumin-curcuma**, le **bouillon de légumes en poudre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **chutney de mangues** et **1 1/4 tasse** (2 tasses) d'**eau**, puis bien mélanger.
- Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et dégage son arôme.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Déposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Étendre **1/2 c. à soupe** de **chutney de mangues** sur **chaque morceau** de **saumon**. Arroser **chacun** de **1/2 c. à thé** d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit légèrement grillé et entièrement cuit**.

5



Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** de la **coriandre** au **ragoût de pois chiches**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Si désiré, enlever délicatement la peau du saumon et la jeter. (**CONSEIL** : Retirer la peau du saumon en glissant une spatule entre la chair et la peau.)
- Répartir le **ragoût** et le **saumon** dans les bols.
- Parsemer de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.) et du **reste** de la **coriandre**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé les **filets de saumon**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de saumon**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.