

Soupe au saumon et à la noix de coco avec patates douces

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée (au goût)

30 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Lait de coco



Base de cari rouge



Carotte



Piment chili rouge



Patate douce



Bok choy de
Shanghai

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Base de cari rouge	½ tasse	1 tasse
Carotte	170 g	340 g
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Patate douce	170 g	340 g
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler et couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Hacher finement le **piment chili**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Pocher le saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **saumon** à la soupe. Pocher à couvert de 5 à 7 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **saumon** soit entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Si désiré, transférer le saumon avec précaution dans une assiette, côté peau vers le haut. À l'aide d'une fourchette, retirer la peau, puis la jeter.)



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes** et les **patates douces**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



Terminer la soupe

- Ajouter le **bok choy** à la **soupe**. Cuire à couvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **bok choy** tombe.



Commencer la soupe

- Réduire à feu moyen, puis ajouter la **base de cari rouge** et **½ c. à thé de piments chili** à la casserole contenant les **légumes**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter le **lait de coco**, **1 ½ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen.



Terminer et servir

- Répartir la **soupe au saumon et à la noix de coco** dans les bols.
- Parsemer du **reste des piments chili**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!