



SAUMON DANS UNE MARINADE SUCRÉE ET PIQUANTE

Avec du brocoli à l'ail et du riz cargo



ESPIGA BRANCO

Le saumon mariné se marie bien avec l'Espiga Branco, un vin portugais aux arômes de mangue et d'agrumes.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge *



Brocolis *



Sauce soja



Riz cargo



Filet de saumon avec peau *



Total : 30-35 min.



Sans lactose



Facile



À manger dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez faire mariner le saumon dans un mélange sucré et piquant à base de sauce soja et de gingembre : une marinade dont vous ferez ensuite une sauce. Ce saumon à l'asiatique s'accompagne très bien de brocolis à l'ail rôtis.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe, 2 bols, plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de **saumon dans une marinade sucrée et piquante** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole pour le riz. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Découpez les bouquets du **brocoli** en petites fleurettes (trop grosses, elles cuiront difficilement) et les tiges en morceaux.



4 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.

★CONSEIL : La peau du saumon peut présenter quelques écailles égarées. En principe, elles sont retirées par le fournisseur, mais si vous en trouvez, pas d'inquiétude : vous pouvez les gratter à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Effectuez des mouvements dans le sens contraire de la peau et elles se détacheront d'elles-mêmes !



2 FAIRE MARINER

Dans le bol, mélangez la cassonade, la **sauce soja**, le **gingembre** et la moitié de l'huile d'olive. Disposez le **saumon** ★ dans le bol et laissez mariner minimum 10 minutes au frigo en retournant de temps à autre.



5 CUIRE LE SAUMON

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **saumon** 2 à 3 minutes côté peau et 1 à 2 minutes de l'autre côté. Retirez le **saumon** de la poêle et versez-y la marinade. Faites-la chauffer 2 minutes de plus en ajoutant ½ cs d'eau par personne. Vous pouvez ajouter plus d'eau pour obtenir davantage de sauce, mais son goût sera moins concentré.



3 ENFOURNER LES BROCOLIS

Pendant ce temps, dans l'autre bol, mélangez le reste d'huile d'olive, l'**ail** et les **brocolis** ★★. Salez et poivrez, puis disposez les **brocolis** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 18 à 22 minutes pour qu'ils restent un peu croquants. Retournez à mi-cuisson. Les pointes peuvent brunir un peu : cela apporte des saveurs de noix. Attention toutefois à ce que les **brocolis** ne brûlent pas.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes. Disposez les **brocolis** autour et le **saumon** par-dessus. Enfin, garnissez le **saumon** et le **riz** avec la **sauce** de la poêle.

★★CONSEIL : Les brocolis sont mélangés à l'ail et à l'huile dans un bol pour bien répartir les saveurs. Si vous préférez éviter un surplus de vaisselle, vous pouvez réaliser cette opération sur la plaque de cuisson.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Filet de saumon avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Cassonade* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3017 / 721	510 / 122
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	5,7	1,0
Glucides (g)	71	12
Dont sucres (g)	7,5	1,3
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,9	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 03 | 2018