



PAVÉ DE SAUMON ET SAUCE ORIENTALE

Accompagné de brocoli à l'ail et de riz cargo



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge ✨



Brocoli ✨



Sauce soja



Riz cargo



Filet de saumon avec peau ✨

 Total : **30-35** min.

 Sans lactose

 Facile

 Famille

 À consommer dans les **3** jours

Avec une marinade de sauce soja et de gingembre, vous donnez au saumon une touche asiatique. Mariner est un moyen facile de transformer un simple morceau de viande ou de poisson en une véritable sensation gustative. Il n'est pas nécessaire de faire mariner le poisson pendant très longtemps car les arômes y pénétreront rapidement.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **pavé de saumon et sauce orientale** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition 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-le si besoin et réservez-le 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 !



2 FAIRE MARINER

Dans le bol, mélangez la cassonade, la **sauce soja**, le **gingembre**, le **piment rouge** et la moitié de l'huile d'olive. Placez 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 en ajoutant ½ cs d'eau par personne. Vous pouvez ajouter plus d'eau pour délayer la sauce, mais son goût sera moins intense.



3 ENFOURNER LE BROCOLI

Pendant ce temps, dans l'autre bol, mélangez le reste de l'huile d'olive, l'**ail** et le **brocoli** ★★. Salez et poivrez, puis disposez le **brocoli** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 18 à 22 minutes et retournez-les à mi-cuisson. Le **brocoli** doit rester croquants et peuvent brunir un peu : cela apporte une saveur de noix. Attention toutefois à ce que le brocoli ne brûle pas.



6 SERVIR

Servez le **riz** et disposez le **brocoli** autour et le **saumon** par-dessus. Enfin, versez la **sauce** sur le **saumon** et le **riz**.

★★**CONSEIL** : Les fleurettes de brocoli sont mélangées 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)	2	4	6	8	10	12
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Sauce soja (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Filet de saumon avec peau (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
À ajouter vous-même						
Cassonade (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1¾	3½	5¼	7	8¾	10½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3391 / 881	672 / 161
Lipides total (g)	38	8
Dont saturés (g)	6,3	1,3
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	8,2	1,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	3,3	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja

✳**LE SAVIEZ-VOUS ?** : Ce plat contient 250 g de brocoli, ce qui correspond à 100% de la quantité journalière recommandée en vitamine C. Il est également riche en fibres. Ce qui en fait un repas bon pour vous !

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).