



# FILET DE SAUMON MARINÉ À L'ORIENTALE

Sucré et légèrement piquant, accompagné de brocolis rôtis et de riz complet



Brocoli ✱



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge ✱



Sauce soja



Filet de saumon avec peau ✱




Riz complet

 Total : 35-40 min.

 Family

 Facile

 Sans lactose

 Consommer dans les 3 jours

Pour donner une touche asiatique au saumon, vous allez aujourd'hui préparer une marinade à base de sauce soja et de gingembre — de quoi faire d'une simple pièce de viande ou de poisson une véritable explosion de saveurs. En plus, le poisson ne doit pas mariner très longtemps : les saveurs pénètrent rapidement.



## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

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

Recette de **filet de saumon mariné à l'orientale** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et portez un fond d'eau à ébullition pour les brocolis. Coupez les bouquets du **brocoli** en petites fleurettes (trop grosses, elles cuiront difficilement) et les tiges en morceaux. Faites-les cuire al dente, soit 5 à 7 minutes. Égouttez.



### 4 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz dans la casserole. Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle.

**★ CONSEIL :** La peau du saumon peut présenter quelques écailles égarées. 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 MARINER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et émincez ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Dans un bol, mélangez le **piment rouge**, la **sauce soja**, le **gingembre** et la moitié de l'huile d'olive. Mettez le **saumon** ★ dans le bol et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 10 minutes en remuant de temps à autre.



### 5 CUIRE LE SAUMON

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



### 3 ENFOURNER LES BROCOLIS

Pendant ce temps, dans l'autre bol, mélangez le reste de l'huile d'olive, l'**ail** et les **brocolis** ★★. Salez et poivrez, puis disposez les **brocolis** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 15 à 20 minutes pour qu'ils restent un peu croquants. Retournez à mi-cuisson. Les pointes peuvent brunir un peu, ce qui apporte des saveurs de noix. Attention toutefois à ce que les **brocolis** ne brûlent pas.



### 6 SERVIR

Servez le **riz**. Disposez les **brocolis** autour et le **saumon** par-dessus. Versez la sauce de la poêle sur le **saumon** et sur le **riz**.

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

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|                                     | 1P  | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Brocolis (g) *                      | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| 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    |
| 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 complet (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      |    |    |    |   |    | Au goût |

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 3475 / 831  | 689 / 165  |
| Lipides total (g)       | 39          | 8          |
| Dont saturés (g)        | 6,6         | 1,3        |
| Glucides (g)            | 77          | 15         |
| Dont sucres (g)         | 8,4         | 1,7        |
| Fibres (g)              | 11          | 2          |
| Protéines (g)           | 37          | 7          |
| Sel (g)                 | 3,8         | 0,8        |

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du Gluten 4) Poisson 6) Soja

**📌 CONSEIL :** Pour ce plat, vous utilisez 250 g de brocolis par personne, ce qui représente 100 % des apports quotidiens recommandés en légumes, mais aussi plus de 100 % de ceux en vitamine C.

**\* LE SAVIEZ-VOUS ?** Nous absorbons en moyenne trop peu de vitamine D. Celle-ci sert à renforcer notre système immunitaire et fixer le calcium. On la trouve principalement dans le poisson gras. Aujourd'hui, il s'agit de saumon. Parfait !

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

   #HelloFresh

SEMAINE 44 | 2019 