



Choix du nutritionniste : Cari doré super rapide au saumon et aux légumes

avec patates douces, lime et échalotes frites

Équilibré

Épicé

Durée de préparation : 15 min.



Filets de saumon, avec la peau



Pâte de cari rouge



Pois mange-tout



Échalotes frites



Mélange d'épices indien



Sel



Lait de coco



Patate douce



Bok choy de Shanghai



Lime



Huile



Poivre



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-CA/recipes/choix-du-nutritionniste-cari-dore-super-rapide-au-saumon-et-aux-legumes-17>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Utensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	2p	4p	6p
Filets de saumon, avec la peau (g)	250	500	750
Lait de coco (unit(s))	1	2	3
Pâte de cari rouge (tbsp)	2	4	6
Patate douce (unit(s))	3	6	9
Pois mange-tout (g)	56	113	168
Bok choy de Shanghai (unit(s))	1	2	3
Échalotes frites (g)	14	28	42
Lime (unit(s))	½	1	1½
Mélange d'épices indien (g)	9	18	27
Huile (tbsp)	½	1	
Sel (tsp)	0,13	¼	
Poivre (tsp)	0,13	¼	

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Calories	770 kcal
Fat	42 g
Saturated Fat	22 g
Carbohydrate	69 g
Sugar	18 g
Dietary Fiber	12 g
Protein	33 g
Cholesterol	75 mg
Sodium	760 mg
Trans Fat	0 g
Potassium	1850 mg
Calcium	225 mg
Iron	5.5 mg

Allergens

Blé, Soya, Sulfites, Peut contenir des traces d’allergènes, Gluten, Lait, Noix, Arachides, Sésame, Saumon, Moutarde

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Cook sweet potatoes and prep

- Before starting, wash and dry all produce.
- Using a fork, pierce the skin of each sweet potato four times, all over.
- Place on a microwavable plate. Microwave for 4-6 min, carefully turning half way through, until tender all the way through.
- Cut bok choy into 1/2- inch pieces. Rinse bok choy leaves to wash away any dirt.
- Halve snow peas.



Prep fish and start broth

- Pat salmon dry with paper towels. Cut salmon fillets in half crosswise. Discard salmon skin. Season with salt, pepper and half the Indian Spice Mix.
- Heat a large pot over medium. When the pot is hot, add 1/2 tbsp (1 tbsp) oil, red curry paste and remaining Indian Spice Mix. Cook for 30 sec, until fragrant.
- Add coconut milk and 1/4 cup (1/2 cup) water. Season with salt and pepper, then stir to combine. Bring to a simmer.



Cook fish

- Add salmon to coconut broth.
- Cover and cook for 4-5 min.
- Add bok choy and snow peas.
- Uncover and cook for 2-3 min, until veggies are tender-crisp and salmon is opaque and cooked through.**



Finish prep

- Halve lime.
- When sweet potatoes are tender, cut in half, then scoop out flesh with a spoon. Cut into 1/2-inch pieces.
- Divide sweet potatoes between bowls. Season with salt and pepper.



Finish and serve

- Divide curry, veggies and salmon over sweet potatoes.
- Squeeze a lime half over top.
- Sprinkle with half the crispy shallots (use all for 4 servings).

6

Étape 6

If you've opted to get salmon, pat salmon dry with paper towels. Cut salmon fillets in half crosswise. Discard salmon skin. Season and cook salmon the same way the recipe instructs you to season and cook tilapia.**

Bon appétit !