

Crevettes à la sauce crémeuse à l'ail et saumon aux herbes avec linguines fraîches et poivrons

Pâtes fraîches

Épicée (au goût)

40 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Crevettes



Linguines fraîches



Citron



Gousses d'ail



Persil



Oignon jaune



Poivron



Flocons de piment



Crème



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse

BONJOUR PERSIL

Cette herbe verte et fraîche donne de l'éclat à tout plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 :

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, papier d'aluminium, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Crevettes	285 g	570 g
Linguines fraîches	227 g	454 g
Citron	1	1
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	7 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Crème	113 ml	237 ml
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. 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 joindre

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

Facebook Instagram Twitter YouTube @HelloFreshCA

1



Préparer et faire l'huile à l'ail

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.), puis le couper en quartiers.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de l'**ail**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

4



Préparer la sauce crémeuse

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter la **crème** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). (CONSEIL : Pour une sauce plus crémeuse, utiliser du lait au lieu de l'eau.) Porter à légère ébullition.
- Mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier et poivrer**, au goût.

2



Rôtir le saumon et les poivrons

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **poivrons** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **salier et poivrer**.
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, disposer le **saumon**, puis badigeonner le dessus d'**huile à l'ail et aux herbes**.
- Rôtir au **centre** du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que le **saumon** soit entièrement cuit**.

5



Cuire les linguines

- Lorsque la **sauce** sera presque terminée, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Cuire les crevettes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes** et le **reste** de l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **crevettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce crémeuse**, les **crevettes** et les **poivrons**. (CONSEIL : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.) **Salier et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir les **linguines** dans les assiettes. Garnir de **saumon**, puis parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron** et parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!