



# Linguines Alfredo aux crevettes à l'ail

avec saumon rôti aux herbes et pois mange-tout

SPÉCIALE ÉPICÉE 35 minutes



Filets de saumon, sans la peau



Crevettes



Linguines



Citron



Ail



Persil



Oignon, haché



Pois sugar snap



Flocons de piment



Crème



Farine tout usage

**BONJOUR FRUTTI DI MARE!**

*La façon de dire « fruits de mer » en italien!*

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

## Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2:

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

## Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grande poêle anti-adhésive, grande casserole, essuie-tout, passoire, papier d'aluminium, petit bol, microplane/zesteur, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Crevettes	285 g	570 g
Linguines	170 g	340 g
Citron	1	1
Ail	6 g	12 g
Persil	7 g	14 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Pois sugar snap	113 g	227 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème	237 ml	474 ml
Farine tout usage	1 c. à table	2 c. à table
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F.

\*\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**. Parer les **pois sugar snap** au besoin, puis les couper en deux. Zester **la moitié du citron**, puis le couper en quartiers (zester tout le citron pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. À l'aide d'une passoire, égoutter les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



## 4. CUIRE LES CREVETTES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **crevettes** et **le reste d'ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 3 à 4 min. \*\*\* (ASTUCE: cuire en étapes pour 4 pers) Retirer la poêle du feu et réserver les **crevettes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



## 2. RÔTIR LE SAUMON ET LES POIS

Sur un côté d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **pois sugar snap** de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Dans un petit bol, mélanger le **zeste de citron**, **la moitié du persil**, **la moitié de l'ail**, **¼ c. à thé de flocons de piment** et **1 c. à table d'huile** (doubler l'huile et le piment pour 4 pers). (NOTE: se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice.) Disposer le **saumon** sur l'autre côté de la même plaque, puis arroser d'**huile parfumée**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min. \*\*



## 5. CUIRE LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Saupoudrer les **oignons** de **farine** et cuire en remuant pour bien couvrir, de 1 à 2 min. Ajouter la **crème** et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaisse, de 1 à 2 min.



## 3. CUIRE LES LINGUINES

Pendant que le **saumon** et les **pois sugar snap** rôtissent, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole.



## 6. FINIR ET SERVIR

Dans la casserole de **linguines**, ajouter la **sauce à la crème**, les **crevettes**, les **pois sugar snap** et l'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger, puis **saler** et **poivrer**. Répartir les **linguines** dans les assiettes. Garnir de **saumon** et saupoudrer **du reste de persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron** et saupoudrer de **flocons de piment**, au goût.

Le souper, c'est réglé!