

Linguines fraîches à la sauce crémeuse à l'ail

avec crevettes, saumon rôti aux herbes et pois sucrés

Spéciale

Épicée (au goût)

40 minutes



Filets de saumon, avec la peau



Crevettes



Linguines fraîches



Citron



Gousses d'ail



Persil



Oignon, haché



Pois sucrés



Flocons de piment



Crème



Mélange pour sauce à la crème

BONJOUR « FRUTTI DI MARE »

« Frutti di mare » est la traduction littérale italienne de fruits de mer!

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 2 :

- 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, haché	56 g	113 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Crème	113 ml	237 ml
Mélange pour sauce à la crème	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 qu'ils atteignent une température interne d'au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F) respectivement.

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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Préparer et faire l'huile à l'ail

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (utiliser les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux.
- 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.)



Faire la sauce à la crème

- 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 ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli, en remuant souvent.
- Saupoudrer les **oignons de mélange pour sauce à la crème**. Cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés, en remuant souvent.
- Ajouter la **crème** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). (CONSEIL : Remplacer l'eau par du lait pour une sauce plus crémeuse.) Porter à légère ébullition.
- Cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion. **Salier et poivrer**, au goût.



Rôtir le saumon et les pois sucrés

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson tapissée de papier aluminium, arroser les **pois sucrés 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**.
- Disposer le **saumon** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **pois sucrés**, puis l'arroser d'**huile aux herbes et à l'ail**.
- Rôtir au **centre** du four de 9 à 12 min ou jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants et que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Cuire les linguines

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



Cuire les crevettes

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



Terminer et servir

- Ajouter la **sauce à la crème**, les **crevettes** et les **pois sucrés** à la casserole contenant les **linguines**. (CONSEIL : Pour une consistance plus liquide, 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!