

# 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 jaune



Pois sucrés



Flocons de piment



Crème



Mélange d'épices pour sauce crémeuse

BONJOUR FRUTTI DI MARE

Le nom italien pour dire « fruits de mer ». Ça ressemble drôlement au terme français!

## 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
Pois sucrés	113 g	227 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.

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @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.
- Parer les pois sucrés, puis les couper en deux.
- 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. Poursuivre la cuisson 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.
- Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaisse légèrement. Saler et poivrer, au goût.



## 2 Rôtir le saumon et les pois sucrés

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les pois sucrés de ½ c. à soupe d'huile (doubler la qté pour 4 pers.). Saler et poivrer, puis remuer pour enrober.
- Sécher le saumon avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Disposer le saumon sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les pois sucrés. Étendre l'huile à l'ail et aux herbes sur le dessus du saumon.
- Rôtir au centre du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce que les pois sucrés 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.
- Pendant que la poêle chauffe, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les crevettes, puis les sécher avec un essuie-tout. Saler 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 pois sucrés. (CONSEIL : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.) Saler 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!