

Pâtes Alfredo aux crevettes à l'ail

avec saumon rôti aux herbes et pois sucrés

Spéciale

Épicée (au goût) 35 minutes



Filets de saumon,
avec la peau



Crevettes



Linguines



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, tasses à mesurer, petit bol, 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	170 g	340 g
Citron	1	1
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	14 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Flocons de piment 🌶️	¼ c. à thé	¼ 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

** Faire 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



1 Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**. Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux. Zester la **moitié du citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes), puis le couper en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 Faire cuire les crevettes

Pendant que les **linguines** cuisent, égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis les **crevettes** et le **reste de l'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Retirer la poêle du feu. Transférer les **crevettes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



2 Faire rôtir le saumon et les pois sucrés

D'un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier aluminium, arroser les **pois sucrés** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober. 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 quantité pour 4 personnes) et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **salier et poivrer**. Disposer le **saumon** de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **pois sucrés**, puis l'arroser d'**huile aux herbes et à l'ail**. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants et que le **saumon** soit entièrement cuit**.



5 Préparer la sauce Alfredo

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Saupoudrer les **oignons de mélange pour sauce à la crème** et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Ajouter la **crème** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Remplacer l'eau par du lait pour une sauce plus crémeuse.) Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



3 Faire cuire les linguines

Pendant que le **saumon** et les **pois sucrés** rôstissent, ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes). Égoutter et remettre les **linguines** dans la même casserole, hors du feu.



6 Terminer et servir

Ajouter la **sauce Alfredo**, les **crevettes**, les **pois sucrés** et l'**eau de cuisson réservée** à la casserole contenant les **linguines**. **Salier et poivrer**, puis bien mélanger. Répartir les **linguines** dans les assiettes. Garnir de **saumon**, puis saupoudrer du **reste du persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron** et parsemer de plus de **flocons de piment**, au goût.

Le repas est prêt!