



Saumon citronné sur linguines fraîches crémeuses avec aneth et choux de Bruxelles rôtis

Rapide et frais

20 minutes



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 g



Citron
1 | 1



Fromage à la
crème
1 | 2



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Aneth
7 g | 7 g



Choux de
Bruxelles
170 g | 340 g



Linguines
fraîches
227 g | 454 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse |
½ tasse

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les choux de Bruxelles

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

- Parer les **choux de Bruxelles**, puis les couper en quatre.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** ramollissent légèrement.

4



Commencer la sauce et les linguines

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines**.
- Ajouter à la poêle chaude le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que le mélange soit combiné.
- Ajouter le **fromage à la crème** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition, en remuant souvent, jusqu'à l'obtention d'une texture assez lisse.

2



Préparer

- Entre-temps, zester le **citron**, puis couper la **moitié** (le citron entier pour 4 pers.) en quartiers.
- Hacher grossièrement l'**aneth**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** du **reste du sel d'ail**.

3



Rôtir le saumon

- Lorsque les **choux de Bruxelles** auront rôti de 5 à 6 min, les retirer du four avec précaution. Remuer les **choux de Bruxelles**, puis les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson.
- Transférer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, à côté des **choux de Bruxelles**. Arroser le **saumon** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de la **moitié** du **zeste de citron**.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 9 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres et dorés et que le **saumon** soit entièrement cuit**.

5



Terminer les linguines et la sauce

- Lorsque la **sauce** arrivera à légère ébullition, ajouter les **linguines**, le **parmesan** et le **reste du zeste de citron**. Réduire à feu moyen. **Poivrer** et assaisonner du **reste du sel d'ail**, au goût.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde, que la **sauce** épaississe et que les **linguines** soient enrobées. (**CONSEIL** : Si la **sauce** est trop épaisse, ajouter le reste de l'eau réservée aux pâtes.) Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant les **linguines**, ajouter les **choux de Bruxelles** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**aneth**, puis bien mélanger.
- Répartir les **linguines** dans les assiettes, puis garnir de **saumon**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron** et parsemer du **reste de l'aneth**, si désiré.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (185 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.