



# Saumon velouté à la toscane

avec linguines fraîches en sauce à la crème

Spécial saumon 25 minutes



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



Petites tomates  
113 g | 227 g



Crème  
237 ml | 474 ml



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Échalote  
1 | 2



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Linguines  
fraîches  
227 g | 454 g



Gousses d'ail  
2 | 4

**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



### Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en cubes de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser 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.

2



### Préparer et rôtir le saumon

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et légèrement huilée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

3



### Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**échalote**, l'**ail** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent.
- Ajouter la **crème**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

4



### Cuire les pâtes

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'eau bouillante. Cuire à découvert de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



### Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **épinards**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Ajouter les **linguines**. Remuer pour enrober. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer la **peau** du **saumon**, si désiré.
- Répartir les **linguines** dans les bols.
- Garnir de **saumon**.
- Parsemer de **parmesan**.

\*\*Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.