



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

Fraîcheur d'été 20 minutes



Protéine personnalisable **+** Ajouter **↻** Changer ou **×2** Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Filets de saumon géants  
500 g | 1000 g



-  Filets de saumon, avec la peau  
250 g | 500 g
-  Citron  
1 | 1
-  Fromage à la crème  
2 | 4
-  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).

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon géants](#)

- 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) 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**, 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 de cuisson réservée.) 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.

## 1 | Rôtir les choux de Bruxelles

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon géants](#)

Si vous avez choisi les **filets de saumon géants**, ne pas précuire les **choux de Bruxelles**. Assaisonner les **filets de saumon géants** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner la **portion régulière de saumon**. Pour cuire les **filets de saumon géants**, augmenter le temps de cuisson à 16 à 20 min.

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