



Spaghettis « al limone » super rapides aux crevettes avec crème et épinards

15 minutes

Changer



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

Protéine personnalisable + Ajouter Changer ou x2 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)



Crevettes
285 g | 570 g



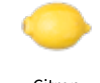
Spaghettis
170 g | 340 g



Crème
113 ml | 237 ml



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



Citron
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Vin blanc de
cuisine
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g

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



Cuire les spaghettis

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
 - Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
 - Égoutter et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire les crevettes et préparer les autres ingrédients

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

- Entre-temps, égoutter les **crevettes**.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **crevettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober et étendre en une couche uniforme. Griller au centre du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

3



Cuire les légumes et préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter la **moitié** du **vin** (toute la qté pour 4 pers.), la **crème**, **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau** et les **épinards**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **épinards** tombent.
- **Poivrer**, puis retirer du feu.

4



Terminer et servir

- Lorsque les **crevettes** seront cuites, ajouter le **zeste de citron** sur la plaque à cuisson, puis remuer pour enrober les **crevettes**. Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter le **mélange épinards-crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**. Bien mélanger.
- Répartir les **spaghettis** dans les assiettes, puis garnir de **crevettes**.
- Parsemer de **parmesan**.

2 | Cuire le saumon et préparer les autres ingrédients

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

Si vous avez choisi le **saumon**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Assaisonner le **saumon** de la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, **saler** et **poivrer**. Ajouter à la poêle chaude **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Pendant que le **saumon** cuit, poursuivre la préparation. Une fois le **saumon** cuit, le transférer dans une assiette et le couvrir pour le garder au chaud.

**Cuire les fruits de mer et le poisson jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.