



Crevettes à la sauce crémeuse à l'ail et saumon aux herbes

avec linguines fraîches et poivrons

Spéciale

Épicée

40 minutes

Changer



Filet de saumon géant
500 g | 100 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



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



Crevettes
285 g | 570 g



Linguines fraîches
227 g | 454 g



Citron
1 | 1



Gousses d'ail
2 | 4



Persil
7 g | 7 g



Oignon jaune
1 | 1



Poivron
1 | 2



Flocons de piment
1 c. à thé | 1 c. à thé



Crème
113 ml | 237 ml



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

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 et mélanger l'huile à l'ail

- 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 (¼ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- À 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.
- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.), puis couper en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de l'**ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

2

Rôtir le saumon et les poivrons

🔄 **Changer** | **Filet de saumon géant**

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **poivrons** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, disposer le **saumon**, puis badigeonner d'**huile à l'ail et aux herbes**.
- Cuire au **centre** du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que le **saumon** soit entièrement cuit**.

4

Préparer la sauce crémeuse

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter la **crème** et ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**. (**CONSEIL :** Pour une sauce plus crémeuse, utiliser du lait au lieu de l'eau.) Porter à légère ébullition.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier** et **poivrer**, au goût.

3

Cuire les crevettes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant ce temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes** et le **reste** de l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **crevettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5

Cuire les linguines

- Lorsque la **sauce** sera presque terminée, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Réserver ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**.
- Égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2 | Rôtir le saumon et les poivrons

🔄 **Changer** | **Filet de saumon géant**

Si vous avez choisi le **filet de saumon géant**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner la **portion régulière de saumon**. Pour cuire le **filet de saumon géant**, augmenter le temps de cuisson à 16 à 20 min.

6

Terminer et servir

- À la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce crémeuse**, les **crevettes** et les **poivrons**. (**CONSEIL :** Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.) **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir les **linguines** dans les assiettes. Garnir de **saumon**, puis parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron** et parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.