



Saumon rôti et linguines aux moules

avec ciabatta à l'ail et aux herbes

SPÉCIALE 35 minutes



Filets de saumon, sans la peau



Moules



Linguine



Oignon, haché



Ail



Tomates broyées



Tomates cerises



Persil



Petit pain ciabatta



Flocons de piment



Vinaigre balsamique



Mélange printanier

BONJOUR FRUTTI DI MARE!

La façon de dire « fruits de mer » en italien!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortir 2 c. à table de beurre (doubler pour 4 pers) du réfrigérateur et laisser ramollir à température ambiante.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé

Sortez

2 plaques à cuisson, presse-ail, grand bol, grande casserole, essuie-tout, petit bol, passoire, papier d'aluminium, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, grand bol, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de saumon, sans la peau	285 g	570 g
Moules	454 g	908 g
Linguine	170 g	340 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Tomates broyées	1 boîte	2 boîtes
Tomates cerises	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Petit pain ciabatta	2	4
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Vinaigre balsamique	2 c. à table	4 c. à table
Mélange printanier	113 g	227 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

*** Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, les sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Placer une passoire au-dessus d'un grand bol et y égoutter les **moules**. Réserver le **liquide des moules**. Jeter les **moules brisées ou encore fermées**.



4. RÔTIR LES TOMATES ET LE SAUMON

Sur un côté d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **tomates cerises** de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Disposer le **saumon** sur l'autre côté de la plaque, puis arroser de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **saumon** soit opaque au centre, de 6 à 8 min.*** Arroser les **tomates** de **la moitié** du **vinaigre**.



2. CUIRE LA SAUCE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen (ou une grande casserole pour 4 pers), ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons, la moitié** de l'**ail** et **1 c. à thé de flocons de piment** (NOTE: se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice). Cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 4 à 5 min. Ajouter les **tomates broyées**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** réduise, de 7 à 8 min. Ajouter les **moules** et leur **liquide**. Couvrir et réchauffer le tout, de 2 à 3 min.**



5. PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand bol, fouetter le **reste** du **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à table d'huile** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Ajouter le **mélange printanier** et bien mélanger.



3. CUIRE LES LINGUINES ET PRÉPARER LA CIABATTA

Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à couvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Lorsqu'ils sont cuits, égoutter les **linguines** et les remettre dans la casserole. Dans un petit bol, mélanger **la moitié** du **persil**, **le reste** de l'**ail** et **2 c. à table de beurre ramolli** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Couper la **ciabatta** en deux et en badigeonner les côtés coupés de **beurre à l'ail**. Disposer sur une plaque à cuisson, côtés beurrés vers le haut, et rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 6 à 7 min.



6. FINIR ET SERVIR

Ajouter la **sauce** aux **linguines**. Bien mélanger. **Saler et poivrer**. Répartir les **linguines aux moules** dans les assiettes. Garnir de **saumon** et de **tomates balsamiques**, puis napper du **jus** ayant coulé sur la plaque. Saupoudrer du **reste** de **persil**. Couper les **ciabattas** en triangles. Servir avec la **ciabatta** et la **salade**.

Le souper, c'est réglé!