



Saumon acidulé à l'ail

avec linguines aux épinards et au feta

20 minutes



Filets de saumon, avec la peau
500 g | 1000 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



Linguines
170 g | 340 g



Bébés épinards
28 g | 56 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail
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 cuire les linguines

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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.

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Ajouter les **linguines** 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.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce**, les **épinards** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau de cuisson réservée**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir les **linguines** dans les bols, puis garnir de **saumon**.
- Parsemer de **feta**.

2



Rôtir le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

- Entre-temps, sécher le **saumon** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Disposer le **saumon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**.
- 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-élevé.
- Ajouter les **tomates broyées** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Retirer du feu.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

2 | Rôtir le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez doublé le **saumon**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de saumon**.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.