SPAGHETTI AU SAUMON FUMÉ À CHAUD ET SAUCE AU POIREAU

Avec des tomates du four et de la ciboulette fraîche

Poireau ❄

Oignon

Spaghetti

Tomate ❄

Fromage frais ❄

Saumon fumé à chaud ❄

Ciboulette fraîche ❄

Total: **30-35** min.

Facile

Consommer dans les **3** jours

Saviez-vous que la chair du saumon est rose en raison d'une substance qu'il absorbe de sa nourriture ? Ce sont des pigments naturels qui donnent une jolie couleur à, par exemple, des tomates, des feuilles d'automne et des flamants rose. Le saumon peut (par ailleurs) être fumé à froid ou bien à chaud. En fumant le saumon au chaud, il est cuit dans le fumoir et ensuite conservé par la fumée.

Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec **couvercle**, **poêle** avec couvercle et **plat à four**,
Recette de **spaghetti au saumon fumé à chaud et sauce au poireau** c'est parti

1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole portez une bonne quantité d'eau à ébullition pour les **spaghetti**. Coupez le **poireau** en rondelles et l'**oignon** en demi-rondelles. Préparez le bouillon pour la sauce★.

★CONSEIL : Le bouillon de poisson peut être remplacé par du bouillon de légumes.

2 ÉTUVER LE POIREAU ET OIGNON

Faites cuire les **spaghetti** 7 à 11 minutes dans la casserole. Égouttez et réservez-les. Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen. Faites-y cuire le **poireau** et l'**oignon** 6 à 8 minutes. Ajoutez 200 ml de bouillon de poisson par personne, baissez le feu sur doux et laissez étuver le **poireau** et l'**oignon** à couvert pendant 10 minutes. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson sur feu doux pendant 5 à 7 minutes.

3 RÔTIR LES TOMATES

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en deux et placez les deux moitiés sur le plat à four (côté coupé vers le haut). Salez et poivrez puis enfournez la **tomate** 12 à 16 minutes. Retirez du four et arrosez-la directement avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne.

4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, ajoutez le **fromage frais** au mélange de **poireau** et d'**oignon**. Mélangez bien et laissez mijoter la **sauce** encore 5 minutes. Puis, coupez le **saumon** en fines lanières et ciselez la **ciboulette**.

5 MÉLANGER

Ajoutez les **spaghetti** et le **saumon fumé** à la **sauce de poireaux**, mélangez bien et faites chauffer le tout pendant 2 minutes supplémentaires.

6 SERVIR

Servez les **spaghetti** en les accompagnant de **tomate**. Garnissez avec la **ciboulette**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau (pc)❄	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	1	2	3	4	5	6
Spaghetti (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomate (pc)❄	1	2	3	4	5	6
Fromage frais (g) 7)❄	40	80	120	160	200	240
Saumon fumé à chaud (g) 4) ❄	80	160	240	320	400	480
Ciboulette fraîche (g) 23) ❄	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Bouillon de poisson (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le gout					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3431 / 820	466 / 111
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	18,7	2,5
Glucides (g)	90	12
Dont sucres (g)	16,6	2,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	3,5	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7)Lait/lactose 9) Céleri
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !