



LINGUINE AU SAUMON FUMÉ À CHAUD

AVEC DE JEUNES POUSSES D'ÉPINARDS, DE L'AVOCAT ET DES TOMATES CERISES RÔTIES

INGRÉDIENT SPÉCIAL



SAUMON FUMÉ À CHAUD

Le saumon peut être fumé à froid ou à chaud. Cette dernière méthode consiste à le « cuire » dans le fumoir et il se conserve grâce à la fumée.



Linguine



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges ✳



Pignons de pin



Citron



Avocat



Persil plat frais ✳



Jeunes pousses d'épinards ✳



Saumon fumé à chaud ✳

30 min.

Sans lactose

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 5 jours

Comment rendre les pâtes onctueuses sans réellement ajouter de crème ? Avec de l'avocat ! La combinaison avec le saumon est bien connue, les deux sont pleins de bonnes graisses et leurs saveurs se complètent parfaitement. Le fait de rôtir les tomates au four leur donne un délicieux petit goût sucré, tandis que le citron apporte une belle touche de fraîcheur à l'ensemble.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle et mixeur plongeant.

Recette de linguine au saumon fumé à chaud : c'est parti !



1 CUIRE LES LINGUINE

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **linguine** 8 à 10 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle.



2 RÔTIR LES TOMATES

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises**, l'huile d'olive et l'**ail**, puis salez et poivrez. Enfouez 18 à 20 minutes.



3 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **pignons de pin** à sec jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Réservez hors de la poêle. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers. Dénoyautez l'**avocat** et taillez la chair en petits morceaux. Hachez grossièrement le **persil plat**.



4 PRÉPARER LA SAUCE

À l'aide du mixeur plongeant, mixez l'**avocat**, le **jus de citron**, le **persil**, l'huile d'olive vierge extra et 25 ml d'eau par personne jusqu'à obtenir une sauce homogène. Ajoutez ¼ cc de sel par personne et du poivre.



5 MÉLANGER ET ÉMIETTER

Mélangez la **sauce à l'avocat** et la moitié des **épinards** aux **linguine**. Émiettez le **saumon fumé** à l'aide de deux fourchettes.



6 SERVIR

Dans les assiettes, faites un petit nid avec le reste d'**épinards**. Servez les **linguine** dans les assiettes et garnissez avec le **saumon**, les **tomates**, les **pignons de pin** et les **quartiers de citron**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Jeunes pousses d'épinards (g) 23) *	60	125	180	250	300	360
Saumon fumé à chaud (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Sel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

Énergie (kJ/kcal)	3435 / 821	517 / 123
Lipides (g)	38	6
Dont saturés (g)	5,7	0,9
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	5,0	0,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

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