



# Filet de saumon et spaghetti au pesto

servis avec des tomates au four et de la courgette

30 min. • À consommer dans les 3 jours



Gousse d'ail



Tomates prunes



Spaghetti



Courgette



Filet de saumon  
avec peau



Pesto vert alla genovese

## Ingrédients de base

Vinaigre balsamique noir, huile d'olive,  
beurre, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Plaque de cuisson, papier sulfurisé, poêle, casserole avec couvercle

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates prunes (pc)	1	2	3	4	5	6
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de saumon avec peau* (pc 4)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese* (g 7) 8)	20	40	60	80	100	120

### À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	5	7½	8
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3866 / 924	739 / 177
Lipides total (g)	49	9
Dont saturés (g)	11,3	2,2
Glucides (g)	80	15
Dont sucres (g)	16,4	3,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	0,7	0,1

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 7) Lait/Lactose  
8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja



### 1. Préparer les tomates

Préchauffez le four à 200 degrés. Écrasez ou émincez l'**ail**. Couper les **tomates cerises** en petits cubes et, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez-les avec l'**ail**, le vinaigre balsamique noir, 1 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfourez-les pendant 15 minutes.



### 2. Cuire les pâtes

Pendant ce temps, dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition puis faites-y cuire les **spaghetti** à couvert, 10 à 12 minutes al dente. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 3. Couper la courgette

Coupez la **courgette** en deux, puis en fines tranches dans le sens de la longueur, puis en petits dés. Dans une poêle, faites chauffer ½ cs de beurre et faites-y cuire les **courgettes** 4 à 6 minutes. Réservez-les.



### 4. Cuire le saumon

Dans une autre poêle, faites chauffer l'huile d'olive restante à feu vif et saisissez-y le **filet de saumon** 3 minutes sur la peau. Baissez le feu sur moyen et retournez-le. Étalez 1 cc de **pesto** sur la peau du **saumon**, puis poursuivez la cuisson encore 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.



### 5. Mélanger

Mélangez les **spaghetti** aux **tomates** sur la plaque de cuisson. Ajoutez le **pesto** restant ainsi que les dés de **courgette** et mélangez bien.



### 6. Servir

Servez les **spaghetti** en déposant le **filet de saumon** par-dessus.

**Bon appétit !**

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.