



Spaghetti au saumon fumé et sauce aux poireaux et à la crème

Avec des tomates au four et de la ciboulette fraîche



Poireau ✱



Oignon ✱



Spaghetti



Tomate ✱



Fromage frais aux fines herbes ✱



Lardons de saumon fumé à chaud ✱



Ciboulette fraîche ✱

 Total : 45 min.

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Saviez-vous que la chair du saumon est rose à cause de pigments naturels qui se trouvent dans la nourriture du poisson ? Ces mêmes pigments sont également responsables de la couleur des tomates, des feuilles d'automne et des flamants roses, par exemple. Le saumon peut être fumé froid ou chaud. Cette dernière méthode consiste à le « cuire » dans le fumoir où il se conserve grâce à la fumée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de spaghetti au saumon fumé et sauce aux poireaux et à la crème : c'est parti !



1 ÉMINCER LE POIREAU ET L'OIGNON

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



2 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites cuire le **poireau** et l'**oignon** 6 à 8 minutes. Ajoutez ensuite 200 ml de bouillon de poisson par personne, baissez le feu sur doux, couvrez et faites cuire le tout à l'étuvée pendant 10 minutes. Retirez ensuite le couvercle et laissez mijoter 5 à 7 minutes de plus.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez le **fromage frais** au **poireau** et à l'**oignon**, incorporez-le bien dans les légumes et laissez mijoter 5 minutes de plus. Ciselez la **ciboulette**.



5 MÉLANGER

Ajoutez les **spaghetti** et le **saumon fumé** à la sauce au poireau et à la crème, mélangez bien et faites chauffer 1 minute de plus. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.



3 COUPER ET GRILLER LES TOMATES

Pendant ce temps, coupez les **tomates** en deux et disposez les deux moitiés sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut. Salez et poivrez, puis enfournez 12 à 16 minutes. Sortez-les du four et arrosez-les immédiatement avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne.



6 SERVIR

Servez les **spaghetti** sur les assiettes. Disposez les **tomates** à côté et garnissez avec la **ciboulette**.

★**CONSEIL** : Si vous n'avez pas de bouillon de poisson, remplacez-le par du bouillon de légumes.

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 aux fines herbes (g) 7) *	40	80	120	160	200	240
Lardons de saumon fumé à chaud (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Ciboulette fraîche (g) *	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	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3512 / 840	476 / 114
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	16,6	2,6
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	16,7	2,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,6	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

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

