



Filet de saumon et spaghetti au pesto

Servis avec des légumes rôtis



Gousse d'ail



Tomates cerises ✨



Spaghetti



Courgette ✨



Filet de saumon ✨



Pesto vert ✨

 Total : 30 min.

 Facile

 À consommer dans les 3 jours

Ce soir, vous allez cuisiner un plat classique de la cuisine italienne : des pâtes au pesto vert. À l'origine cette sauce s'appelle : Pesto Genovese, car il provient de la ville italienne de Gênes. Dans cette recette il vient assaisonner le filet de saumon - un poisson plein de bonnes graisses et de protéines. Vous allez donc servir un plat qui est à la fois sain et délicieux !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four ou plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et 2 poêles.

Recette de **filet de saumon et spaghetti au pesto** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**ail**. Couper les **tomates cerises** en deux et, dans un plat à four, 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, 10-12 minutes al dente. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



3 COUPER LA COURGETTE

Pendant ce temps, coupez les **courgettes** en petits dés. Dans une poêle, faites chauffer du beurre et faites-y cuire les **courgettes** 4 à 6 minutes à feu moyen.



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. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER

Mélangez les **spaghetti** à la **tomate prune rôtie**. 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

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Spaghetti (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Filet de saumon (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
Pesto vert (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	6	7½	8
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le 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	2,1
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) (Euf 20) Soja

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

