



Double portion de filet de saumon et spaghetti au pesto

servis avec des tomates au four et de la courgette

HELLOEXTRA 25 min. • À consommer dans les 3 jours

**HELLO
EXTRA**



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

Poêle, plat à four, 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)	2	4	6	8	10	12
Pesto vert alla genovese* (g 7) 8)	40	80	120	160	200	240

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)	5157 / 1233	802 / 192
Lipides total (g)	73	11
Dont saturés (g)	15,7	2,5
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	16,9	2,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	58	9
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes:

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

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 20) Soja



1. Couper 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.