



BOX VIN

Ramón Roqueta blanco

Le chardonnay velouté de ce vin se marie parfaitement au saumon, tandis que le cépage macabeo relevé fait agréablement ressortir le goût de l'aneth.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 39
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Gigli au saumon fumé à chaud, à l'aneth frais et au citron

Un vrai régal !

Lors du fumage à chaud du saumon, les darnes sont plongées dans un bain de saumure. Ensuite, notre producteur de poisson fumé de Volendam fume le poisson à 65 °C. Cette association de température élevée et de fumée de bois de chêne et de hêtre donne au saumon une croûte croustillante et lui confère un goût à la fois délicieusement riche et authentique.



25 à 30 min



très simple



à manger dans les 5 jours



plaît aux enfants

conserver au frigo



Poireau



Saumon fumé à chaud



Aneth frais



Échalote



Gousse d'ail



Poivron jaune



Citron



Gigli

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Poireau	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune	½	1	1½	2	2½	3
Citron	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gigli (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Saumon fumé à chaud (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Aneth frais (brins) 23)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)*	1	1	1½	1½	2	2
Huile d'olive vierge extra*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

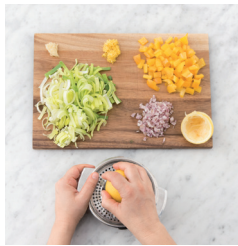
Allergènes

1) Gluten 4) Poisson
Peut contenir des traces de
23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
râpe fine, wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 591 kcal | 34 g protéines | 76 g glucides | 15 g lipides dont 5 g saturés | 10 g fibres



1 Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les gigli. Coupez l'échalote en fines tranches et émincez ou écrasez l'ail. Coupez le poireau en fines rondelles et émincez le poivron. Râpez le zeste de citron à l'aide d'une râpe fine et pressez-en le jus.



2 Faites cuire les gigli à couvert pendant 10 à 12 minutes dans la casserole avec couvercle. Ensuite, égouttez les pâtes, conservez un peu de jus de cuisson et laissez refroidir sans remettre le couvercle.



3 Faites fondre le beurre dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites revenir l'échalote pendant 2 minutes à feu doux. Ajoutez l'ail, le poireau, le poivron, ½ cs de jus de citron par personne et ½ cc de zeste par personne, puis faites cuire pendant 1 minute à feu moyen. Assaisonnez avec poivre et sel, ajoutez 2 cs de jus de cuisson par personne et faites cuire à couvert pendant 5 minutes.

4 Entre-temps, morcelez le saumon fumé à chaud à l'aide d'une fourchette et émincez l'aneth.



5 Ajoutez les gigli, la majeure partie du saumon fumé à chaud et la moitié de l'aneth dans le wok ou la sauteuse et faites encore chauffer pendant 1 minute. Assaisonnez avec le jus de citron, du sel et du poivre.

6 Servez le plat et garnissez avec le reste du saumon fumé à chaud et de l'aneth. Assaisonnez avec de l'huile d'olive vierge extra.

Conseil ! Vous avez peu de temps durant la journée ? Préparez ce plat la veille au soir et dégustez-le comme une salade de pâtes froides. C'est aussi facile à manger sur la route !