



# Spaghetti au saumon fumé et sauce aux poireaux et à la crème accompagnés de tomates au four et de ciboulette fraîche

45 min. • À consommer dans les 3 jours



Poireau



Oignon



Spaghetti



Tomate



Fromage frais  
aux herbes



Saumon fumé à chaud



Ciboulette fraîche

## Ingrédients de base

Bouillon de poisson, beurre, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

## Bien commencer

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

### Ustensiles

Plat à four, sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle

### Ingrédients pour 1 à 6 Personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
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 herbes* (g) 7)	40	80	120	160	200	240
Saumon fumé à chaud* (g) 4)	80	160	240	320	400	480

#### 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)	3504 / 838	475 / 114
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	19,2	2,6
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	16,7	2,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,7	0,5

### Allergènes :

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



### 1. Couper et cuire

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **spaghetti**. Ciselez finement la **ciboulette**, coupez le **poireau** en rondelles et l'**oignon** en demi-rondelles. Préparez le bouillon. Faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez.



### 2. Cuire à l'eau et à la sauteuse

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.



### 3. Couper et rôtir 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 du four et arrosez-les immédiatement de 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne.



### 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.



### 5. Mélanger

Ajoutez les **spaghetti** et le **saumon fumé** à la sauce au **poireau** et à la **crème**, mélangez bien et faites chauffer 1 à 2 minutes de plus.



### 6. Servir

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

**Bon appétit !**

### Contact

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