



BOX VIN

Masan blanc

Avec un poisson gras, servez un vin blanc moelleux, rond, mais frais pour s'accorder avec la salade, les radis et l'aneth.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 32
2016

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

Salade de pâtes au saumon fumé chaud, aux radis et à l'aneth

Délicieux par une journée ensoleillée

Ce plat d'été est facile et rapide à préparer. Des radis croquants, de la courgette sautée et une vinaigrette au citron tout en fraîcheur : un délice à déguster dans le jardin, sur la terrasse ou en pique-nique au parc. Et comme le saumon est déjà fumé, il suffit de l'ajouter à la salade de pâtes.



25-30 min



très simple



à manger sous 3 jours



plaît aux enfants



sans lactose

conserver au frigo



Radis



Aneth frais



Lardons de saumon fumé



Échalote



Courgette



Citron



Fusilli intégrales

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote	½	1	1½	2	2½	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Citron	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fusillis intégrales (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Radis	5	10	14	19	24	28
Aneth frais (branches) 15)	3	6	9	12	15	18
Lardons de saumon fumé (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	2	2	2
Huile d'olive extra-vierge (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **4)** Poisson

15) Peut contenir des traces de céleri

Ustensiles

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

Valeurs nutritionnelles 642 kcal | 35 g protéines | 74 g glucides | 21 g lipides dont 4 g saturés | 9 g fibres



1 Pour les fusillis, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans une casserole avec couvercle. Émincez l'échalote et coupez la courgette en demi-rondelles plutôt fines. Lavez bien l'écorce du citron, râpez le zeste et pressez le jus.



2 À couvert, faites cuire les fusilli 10 à 12 minutes, puis égouttez.

3 Entre-temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'échalote à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez la courgette et remuez 5 minutes à feu moyen. Assaisonnez avec ½ cc de jus de citron par personne, puis salez et poivrez. Ensuite, coupez le feu.



4 Entre-temps, coupez les radis en fines rondelles et émincez la moitié des fanes. Hachez l'aneth finement. S'il vous reste du citron, coupez-le en quartiers.

5 Dans un saladier, mélangez les radis, les fanes, la courgette, les fusillis et la majeure partie de l'aneth. Ajoutez le saumon, assaisonnez avec 1 cc de jus de citron par personne et de l'huile d'olive extra-vierge, puis salez et poivrez.



6 Dressez le plat sur les assiettes, et garnissez du reste d'aneth et éventuellement de quartiers de citron.

Conseil ! Si votre citron tire sur le vert, c'est qu'il n'est pas tout à fait mûr. Les citrons jaunes sont des agrumes forts en goût.

Pour conserver l'aneth le plus longtemps possible, enveloppez les tiges dans de l'essuie-tout humide et placez le tout au réfrigérateur.