



Temps de préparation et de cuisson
35-45 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Tomates cerises en grappe
(Savoura)



Asperges



Boucles (Catelli Smart)



Moutarde de Dijon



Aneth
(Bouquet de Verdure)



Échalote française
(Attitude)



Citron



Saumon atlantique canadien

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Huile



Farine



Sel et poivre



Lait



Beurre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Plaqué de cuisson
Casseroles

Calories	Lipides	Lipides saturés	Lipides trans	Cholestérol	Sodium	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Vit A	Vit C	Calcium	Fer
580	11 g	2 g	0 g	70 mg	260 mg	79 g	13 g	7 g	41 g	—	—	—	—
VQ %	17 %	8 %		24 %	11 %	26 %	54 %	—	—	10 %	60 %	8 %	45 %

* Lorsque vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions



Mise en place

1

- Préchauffer le four à 400°F.
- Casser la base des **asperges** et couper en tronçons.
- Hacher l'**échalote française**.
- Mélanger 30 ml (2 c. à soupe) ⓘ de **farine tout-usage** avec 15 ml (1 c. à soupe) ⓘ d'**huile** et réserver.
- Zester le **citron** et presser le jus séparément.
- Hacher l'**aneth**.
- Couper le **saumon** en morceaux.



Cuire les boucles

2

- Dans une casserole, porter suffisamment d'**eau** à ébullition pour la quantité de **pâtes**.
- Cuire les **boucles** pendant 10 à 12 minutes.
- Retirer les **pâtes** en conservant l'eau de cuisson et réserver.
- Ajouter les **asperges** dans l'eau bouillante et cuire pendant environ 6 minutes ou jusqu'à tendreté, selon la grosseur.
- Égoutter et réserver. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*



Préparer et cuire les tomates

3

- Déposer les **tomates cerises** en grappe dans un plat de cuisson.
- Arroser d'**huile**, **saler** et **poivrer**.
- Enfourner pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la peau des **tomates** commence à craqueler. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*



Préparer la sauce citron et aneth

4

- Chauffer 1.5 tasse (375 ml) ⓘ de **lait** au four à micro-ondes et réserver.
- Dans une casserole, chauffer une noix de **beurre** à feu moyen-vif.
- Faire revenir l'**échalote française** jusqu'à ce qu'elle soit caramélisée.
- Ajouter le **jus de citron** et gratter le fond de la casserole pour déglacer.
- Ajouter graduellement le **lait** en fouettant et porter à ébullition.



Préparer la sauce citron et aneth (suite)

5

- Réduire le feu à moyen-doux et ajouter les morceaux de **saumon** dans le **lait**.
- Cuire en brassant doucement jusqu'à ce que le **saumon** soit tendre.
- Verser le mélange de **farine** et d'**huile** préparé à la première étape et bien mélanger au fouet.
- Laisser mijoter 1 minute.
- Ajouter la **moutarde de Dijon**, l'**aneth** et du zeste de **citron** au goût. Bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

6

- Mélanger les **boucles**, les **asperges** et la **sauce**.
- Servir avec les **tomates cerises** en grappe. Bon appétit!