



Linguine aux pointes d'asperges et saumon, sauce moutarde au basilic

P'tits Marmitons : dès 9 ans

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Avant toute chose, prépare tout ce dont tu auras besoin : un plat à service, les ustensiles (un couteau, une planche à découper, une poêle, une grande casserole, une spatule, une balance ou des cuillères à soupe) et les ingrédients.

Mets un tablier et lave-toi les mains avant de commencer !

Ma liste de courses... Chez

Le poissonnier :

- 3 beaux filets de saumon (tu lui demandes d'enlever la peau)

Le primeur :

- 4 cuillères à soupe rases de basilic surgelé Picard ou une douzaine de feuilles fraîches
- Une botte d'asperges vertes

Le fromager crémier :

- 250g de crème fraîche ou 8 cuillères à soupe bombées

L'épicier :

- 125g de moutarde de Dijon ou 4 cuillères à soupe rases
- Sel et poivre

Le traiteur italien :

- 600g de linguine fraîches

1. Fais bouillir de l'eau pour les pâtes dans une grande casserole.
2. Pendant ce temps, coupe des gros cubes de saumon et taille les asperges pour ne garder que les pointes.



3. Quand l'eau bout, mets-y les linguine pour 3-4 minutes. Egoutte-les et mets-les dans le plat de service.
4. Pendant la cuisson des pâtes, fais revenir sur un feu pas trop fort les cubes de saumon pendant 5 minutes. Fais bien tourner les cubes pour les faire dorer sur toutes les faces. Après les 3 premières minutes, ajoute les pointes d'asperges pour la fin de la cuisson. Puis tu poses le tout sur les pâtes.
5. Dans la poêle ayant servi à cuire le saumon et les asperges, mets la crème, la moutarde, le basilic et le sel-poivre en grattant bien avec une spatule. Goûte, mets du sel si besoin. Verse la sauce dans le plat de service et envoie !

Mon 2^{ème} secret chuchoté à l'oreille : Assure-toi de la bonne cuisson des asperges et du saumon en y insérant un cure-dent : si tu l'insères sans difficulté, c'est que c'est cuit !

On ne jette rien ! : Que faire des queues d'asperges ? Dis à ta maman de regarder sur le blog dans le menu « plat du jour » : à la fin de l'article, il y a une astuce « on ne jette rien ».