

Pates à la courgette et au saumon

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 555 Kcal

Charge glycémique par portion: 48.469

Les ingrédients

- 500.0 gr Pates fraiches
- 200.0 gr Pave saumon
- 1.0 u Courgette
- 10.0 u feuille basilic
- 10.0 cl Creme liquide 30pc
- 4.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 5.0 cl Eau

Une recette complète simple et rapide

Préparation du Saumon:

Couper en dés le saumon et le faire revenir dans une poêle avec 1 cs d'huile d'olive.

Préparation de la courgette

Laver la courgette et enlever les extrémités, puis avec un couteau économe éplucher la chair pour faire des "tagliatelle" de courgette. Faire bouillir une casserole d'eau chaude salée, puis y plonger les courgettes pendant 2 min.

Enfin, les passer sous l'eau froide et les laisser égoutter.

Cuisson des pâtes

Dans une casserole d'eau bouillante salée, rajouter un peu d'huile, puis y plonger les pâtes fraiches pendant 5 min. Puis les égoutter.

Préparation de la sauce et dressage du plat

Dans une casserole, porter la crème à ébullition en y rajoutant : le reste d'huile d'olive, et 5 cl d'eau. Puis rajouter: les pâtes, les courgettes, le saumon, et le basilic ciselé. Mélanger doucement, laisser l'ensemble se réchauffer pendant 3 min sur feu doux. Puis servez aussitôt.