

Pâtes au saumon

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 607.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 14.592

Les ingrédients

- 1.0 cs Farine de blé
- 30.0 gr Beurre
- 2.0 u Oignon
- 400.0 gr Penne (cuite)
- 425.0 gr Pavé saumon
- 25.0 cl Lait écrémé
- 250.0 gr Crème Fraiche 30pc

Etape 1: Cuisson des Pâtes

Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente et égoutter

Etape 2: Préparation de sauce au saumon

Dans une casserole, faire fondre le beurre.

Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir 3 minutes à feux doux.

Ajouter la farine, et cuire 1 minutes et en remuant.

Mélanger le lait, la crème fraiche et le jus de citron.

Ajouter progressivement ce mélange à la casserole avec les oignons sans cesser de remuer.

Chauffer 3 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que le mélange soit bouillant et épais.

Etape 3: Dressage des assiettes

Ajouter le saumon émietté et le persil ciselé dans la casserole de sauce et chauffer pendant 1 minute en remuant.

Ajouter les pâtes égouttées et mélanger.

Saler , poivrer et servir immédiatement.

Idée: vous pouvez utiliser des miettes de saumon en boîte, ou le sur plus de darnes ou de pavés de saumon déjà cuisinés.