

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Pâtes saumon et brocoli

Pour 4 couverts :

- 400g de saumon fumé
- 250g de pâtes au choix (ici tagliatelle)
- 2 fleurs de brocoli
- 2 échalotes
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 250ml de crème culinaire
- Sel, poivre

Préparation :

- Détailler les fleurs de brocolis en bouquets et émincer les échalotes.
- Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Cuire les bouquets de brocoli à la vapeur ou dans l'eau légèrement salée.
- Une fois le brocoli cuit, chauffer une casserole avec l'huile pour y faire revenir les échalotes. Ajouter le brocoli puis la crème culinaire. Assaisonner.
- Mélanger les légumes et les pâtes, incorporer le saumon juste avant de servir.



Bon appétit !



Auréli DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste