



TAGLIATELLES AU SAUMON ET À L'ANETH



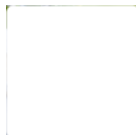
10 min



15 min



1 pers.



**RÉALISÉ
PAR**
Dynaform

Utiliser des pâtes complètes c'est plus énergétique et sain. Même quantité mais cuisson un peu plus longue.
Ne pas trop cuire le saumon! Il devient sec et se désagrège. Snackez le rapidement, presque cru!

INGRÉDIENTS

- 80 g de tagliatelle
- 1 petit oignon
- Cuillère à soupe d'huile d'olive
- 100 g de saumon frais
- 1 cl de vin blanc
- 1 branche d'aneth
- 1 tombée de vinaigre balsamique
- 20 g parmesan râpé
- Sel, poivre
- Salades diverses

MARCHE À SUIVRE

Plonger les tagliatelles dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée et cuire selon les indications du paquet.

Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle l'oignon dans la cuillère à soupe d'huile d'olive. Couper le saumon en languettes et l'ajouter.

Bien faire revenir 3 à 5 minutes selon l'épaisseur des morceaux.

Déglacer avec le vin blanc.

Une fois les pâtes cuites, rincer les à l'eau courante très chaude pour enlever l'amidon, puis les mettre dans une assiette, ajouter la préparation du saumon.

Mélanger le reste de l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique, sel, poivre et condiments de votre choix, puis ajouter la salade.

Servir les pâtes accommodées de parmesan râpé et accompagnées de la salade.

ASTUCES DU CHEF

Utiliser des pâtes complètes c'est plus énergétique et sain. Même quantité mais cuisson un peu plus longue.

Vous pouvez très bien utiliser des poissons blancs. Cela sera moins gras.