

Penne complètes au saumon fumé

Spaghettis complets aux tomates cerises



Penne complètes



Spaghettis complets



Spaghettis complets aux tomates cerises

INGRÉDIENTS

4

- 500 g de spaghettis (complets ou multicéréales)
- 500 g de tomates cerises ou cocktail
- 4 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 4 c. à s. de persil plat
- 2 c. à s. de basilic
- 1 grande poignée de roquette
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 6 c. à s. de parmesan en copeaux
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Cuire les spaghettis dans 5 litres d'eau bouillante salée avec 2 cuillères à café de sel, durant le temps de cuisson indiqué par le fabricant.
2. Goûter pour vérifier la cuisson.
3. Egoutter les pâtes et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
4. Eplucher et émincer les échalotes et l'ail.
5. Laver et hacher finement le persil plat et le basilic.
6. Laver les tomates et les couper en deux ou en quatre.
7. Faire chauffer 5 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle ou un wok.
8. Y faire suer l'échalote et l'ail.
9. Ajouter les tomates et faire revenir quelques minutes. Saler et poivrer.
10. Mélanger les spaghettis aux légumes cuits et ajouter le persil et le basilic hachés.
11. Servir parsemé de roquette et de copeaux de parmesan.

Valeurs nutritionnelles par portion :

| Energie | Matières grasses | Glucides | Fibres | Protéines |
|---------|------------------|----------|--------|-----------|
| 703kcal | 23g | 91g | 15g | 25g |

Penne complètes au saumon fumé

INGRÉDIENTS

4

- 500 g de penne complètes (ou autres pâtes courtes type farfalle, spirelli)
- 200 g de saumon fumé
- 4 échalotes
- 2 bouquets de brocoli
- 1 berlingot de crème culinaire 20% de m.g.
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 4 c. à s. de parmesan râpé
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Eplucher et hacher les échalotes.
2. Couper le saumon en lanières.
3. Laver les brocolis et les couper en petits bouquets.
4. Cuire les brocolis dans 2 litres d'eau bouillante salée avec 1 cuillère à café de sel, pendant 10 minutes, sans mettre le couvercle.
5. Egoutter les brocolis et les passer sous un jet d'eau froide pour arrêter la cuisson et garder une belle couleur.
6. Préparer la sauce :
 - a. faire revenir les échalotes dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
 - b. Ajouter les lanières de saumon et cuire encore quelques minutes.
 - c. Ajouter la crème.
 - d. Assaisonner de poivre (pas de sel car le saumon est déjà salé).
7. Cuire les pâtes dans 5 litres d'eau bouillante salée avec 2 cuillères à café de sel, selon la durée indiquée sur l'emballage.
8. Goûter les pâtes pour vérifier la cuisson.
9. Egoutter les pâtes, les rincer à l'eau froide et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
10. Mélanger les pâtes, les brocolis et la sauce au saumon.
11. Servir et saupoudrer de parmesan.

Valeurs nutritionnelles par portion :

| Energie | Matières grasses | Glucides | Fibres | Protéines |
|---------|------------------|----------|--------|-----------|
| 771kcal | 27g | 89g | 16g | 35g |

