

SPAGHETTIS AU SAUMON FUME ET ASPERGES VERTES

Mercredi 15 Mai
2019

Un classique :

Spaghettis au saumon fumé et asperges vertes pour 2 personnes et 7 pp-4 spl par part

- 60 g de spaghettis crus*
- 200 g d'asperges vertes*
- 100 g de saumon fumé
- 10 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel poivre blanc

Nettoyer les asperges et les faire cuire 6 minutes à l'eau bouillante bien salée. Les égoutter et les plonger dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson. Les éponger dans du papier absorbant et les couper en tronçons de 3 cm.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter en gardant un fond d'eau de cuisson

Dans une sauteuse huilée au pinceau, verser les asperges pour les réchauffer quelques minutes puis les pâtes. Rajouter là 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson et bien mélanger. Rectifier

l'assaisonnement

Verser les pâtes dans 2 assiettes creuses, parsemer de parmesan et déposer le saumon roulé en petites quenelles

Servir aussitôt



Vous pouvez aussi couper le saumon en fines lanières et l'éparpiller dans l'assiette

Ce plat est nettement meilleur avec des asperges fraîches alors c'est la saison, profitons-en !

Pour le repas du soir : spaghettis au saumon fumé et asperges vertes (7 pp-4spl) -mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0%

(1pp-1 sp). Total : 8 pp-5spl

Très bon mercredi à toutes et tous

Lilou3158: blog
cuisine contrôlée by lilou light .fr

Tous droits réservés