SPAGHETTIS A LA TRUITE FUMÉE

Jeudi 08 Février 2018

Rapide, simple à réaliser :

Spaghettis à la truite fumée pour 2 personnes et 8pp- 4 spl par part

-160 g de truite fumée*

-60 g de spaghettis crus*

-120 g de petits pois surgelés*

-50 g de crème à 4 %

-persil*

-sel poivre

-une pointe de curcuma

Cuire les spaghettis selon la notice, les égoutter

Dans une sauteuse, verser la crème et les petits pois surgelés et cuire à petit feu 2 minutes.

Rajouter les spaghettis et la truite fumée taillée en lanières, bien mélanger et poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes

Rectifier l'assaisonnement, rajouter une pointe de curcuma et saupoudrer de persil émincé

Servir bien chaud

Attention au sel, tous les poissons fumés sont très salés

Je ne cuis pas les petits pois à l'eau bouillante, je les mets directement surgelés dans la préparation pour qu'ils gardent

un peu de croquant

Recette à faire aussi avec du saumon fumé, du haddock …

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – spaghettis à la truite fumée (8pp- 4 spl) -2 petits suisses 0 % aux fruits rouges (1pp- 1 sp). Total : 9pp- 5 spl

Malgré les intempéries, je vous souhaite une bonne journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés