

LA RECETTE DU CHEF PAR LAURENCE DALON

TAGLIATELLES AU SAUMON ET A L'ANETH MELANGE DE SALADE VERTES

POUR 1 PERSONNE

Préparation 10 min.
Cuisson 15 min.

INGREDIENTS

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

MARCHE A 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.
Saler, poivrer et ajouter l'aneth.

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.

L'ASTUCE DU CHEF:

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

DESSERT:

Entre 100 et 150 gr de fruits frais de saison.

