



SAUMON AU PESTO AVEC PÂTES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 5 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 200 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 80 grammes de saumon, cru, élevage
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 10 grammes de sauce pesto, préemballée
- 40 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 100 grammes de tomate cerise, crue
- 5 grammes de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préchauffez le four à 200 degrés. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez les tomates en dés et, sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélangez-les avec l'ail, le vinaigre balsamique noir, 1 cs d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre. Enfouissez 15 minutes. 2 Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition et cuire les spaghetti 10 à 12 minutes 'al dente' à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. 3 Coupez la courgette en dés. Dans la poêle, faites chauffer 1/2 cs de beurre et cuire les courgettes 4 à 6 minutes. 4 Dans l'autre poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu vif et saisissez-y le filet de saumon 3 minutes côté peau. Baissez le feu et retournez-le. Étalez 1 cc de pesto sur la peau de chacun des filets de saumon et poursuivez la cuisson encore 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez. 5 Sur la plaque de cuisson, mélangez les spaghetti aux tomates. Ajoutez aussi le reste de pesto et la courgette. Mélangez bien. 6 Servez les spaghetti. Déposez le filet de saumon par-dessus.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (450 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	480 kcal	24 %
PROTÉINES	6 g	26 g	52 %
GLUCIDES	9 g	39 g	15 %
SUCRES	2 g	11 g	12 %
LIPIDES	5 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	38 mg	172 mg	7 %