Justine
Diététicien · 629505150

PÂTES AUX POIREAUX ET SAUMON

4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 500 grammes de saumon, cru, sauvage
- 3 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (72 g)
- 3 unités moyennes de poireau, cru (675 g)
- 4 grammes d'aneth, frais
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Faire cuire le saumon frais 5 min. à la vapeur douce puis le détailler en dés.
2º Éplucher les poireaux, les laver et les émincer. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et y faire revenir les poireaux.
3º Saler, poivrer et laisser cuire 15 min.
4º Ajouter la crème sur les poireaux et laisser mijoter encore 5 min.
5º Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage.
6º Les égoutter et les incorporer aux poireaux.
7º Ajouter les dés de saumon, saler modérément, poivrer et laisser cuire 2 min.
8º Parsemer d'aneth ciselé et servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (332 g)	% AR
ÉNERGIE	152 kcal	505 kcal	25 %
PROTÉINES	11 g	36 g	72 %
GLUCIDES	14 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	5 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	26 mg	86 mg	4 %