

PÂTES DE COURGETTES AU SAUMON FUMÉ ET SAUCE ÉPINARDS

 30 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [500 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 4 unités petites d'échalote, crue [48 g]
- 2 gousses d'ail, cru [12 g]
- 300 grammes de saumon fumé
- 200 grammes de crème ou crème végétale (avoine, riz, soja...)
- 500 grammes de lait d'avoine ou autre lait végétal
- 20 grammes de jus de citron, pur jus
- 200 grammes d'épinard, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les courgettes en 2 dans le sens de la longueur et les trancher finement à l'aide d'un économe ou d'une mandoline. Ajoutez du sel et laissez reposer
- 2° Chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen. Faire revenir l'ail et les échalotes jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- 3° Ajouter les épinards et le saumon fumé puis cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les épinards réduisent, puis ajouter la crème et le lait. Laisser cuire 5 à 6 minutes. Ajouter le citron le sel et le poivre
- 4° Servir la sauce aux saumon sur les pâtes de courgettes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (447 g)	% AR
ÉNERGIE	58 kcal	259 kcal	13 %
LIPIDES	3 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
CHOLESTÉROL	12 mg	54 mg	18 %
SODIUM	247 mg	1104 mg	46 %
GLUCIDES	4 g	17 g	6 %
SUCRES	1 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
PROTÉINES	5 g	21 g	—