



Mes tagliatelles aux saumon/brocolis

Ingrédients :

- 500 g de tagliatelles fraîches
- 1 brocolis frais
- 250 g de saumon fumé
- 1 brique de crème liquide (ici c'est de l'allégée à 5% de MG)
- poivre noir
- sel
- colorant ou safran

Préparation :

Couper le brocoli en bouquets et faire cuire à la vapeur.

Prendre le saumon fumé et le couper en petits morceaux. Le mettre à revenir dans une sauteuse ou un wok sans ajouter de matière grasse. Le saumon fumé est déjà assez gras.

Quand le saumon est cuit, ajouter le brocoli et assaisonner le tout. Ici, je n'ai pas mis de sel car mon saumon qui est de marque Labeyrie est très salé.

Laisser cuire pendant 5 mn.

Ajouter ensuite la crème liquide et laisser cuire 5 mn supplémentaires. Lorsque la sauce est réduite et donc onctueuse, arrêter le feu.

Entre temps, cuire les tagliatelles à l'eau comme d'habitude.

Napper les pâtes avec cette sauce, vous pouvez aussi parsemer de parmesan sur le dessus.

Bon appétit !