

SAUMON, PÂTES FRAÎCHES, ÉPINARDS, CHAMPIGNONS & COCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

Pour le saumon au four :

- 2 pavés de saumon ≈ 250g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 2 càs
- Poivre et curry

Pour les pâtes aux légumes & la sauce coco :

- Pâtes fraîches 160g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- 1 petit oignon rouge = 100g
- 2 petites poignées d'épinards = 60g
- 4 gros champignons ≈ 120g
- Lait de coco (ou crème fraîche) 100 à 150mL 🥥
- Poivre et curry
- Herbes aromatiques : ciboulette, coriandre, persil

Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Remplacer le saumon par du cabillaud ou du lieu noir.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 à 30 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et les oignons rouges.
2. Éplucher les champignons et les couper en **fines lamelles**.
3. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
4. Dans un plat à rebords : déposer les pavés de saumon, verser l'huile, parsemer de poivre et de curry. Enfourner à **180°C** entre **15 à 20 minutes** (selon l'épaisseur des pavés).
5. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : verser l'huile et faire revenir l'ail, les oignons et les champignons environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
6. **Ajouter** les épinards et poursuivre la cuisson environ **3 minutes**.
7. **Ajouter** le lait de coco, le poivre et le curry, baisser sur **feu doux** et poursuivre la cuisson environ **3 minutes**.
8. Dans une **casserole** remplie d'**eau** : faire cuire les pâtes fraîches (le temps de cuisson est indiqué sur le paquet) puis les **égoutter** et les **ajouter** à la sauce légumes/coco. Bien mélanger.
9. **Parsemer** les pavés de saumon d'herbes aromatiques ciselées et servir avec les pâtes fraîches aux légumes avec la sauce coco.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr