

One Pot Pasta saumon, crevettes, asperges & courgettes



Recettes100faim.fr

Pour 2 personnes | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 10 à 12 minutes

2 pavés de saumon (frais ou surgelés) 200g • 6 crevettes ou gambas ≈ 120g

Grosses pâtes type penne rigate 140g crues • Eau 400 à 450 mL

Ail et fines herbes 100g • 1 gousse d'ail

1 échalote ≈ 30g • 6 asperges vertes (fraîches ou surgelées) ≈ 70g • 1/2 petite courgette ≈ 100g

1 citron jaune (zestes) • Parmesan râpé 2 càs ≈ 40g • Poivre et aneth



1. Eplucher et **émincer** l'ail et l'échalote.

2. Laver la courgette, retirer les extrémités, la découper en rondelles épaisses puis en **petits cubes**.

3. Découper les pavés de saumon en **gros cubes**.



4. **Décortiquer** les crevettes ou gambas, les laisser entières.

5. Dans une **casserole** : déposer tous les ingrédients (sauf les zestes de citron et le parmesan).



6. Sur **feu moyen**, faire cuire **10 à 12 minutes** en remuant souvent. Le saumon doit être cuit et il ne doit rester qu'un petit fond d'eau.



7. Au dernier moment, **zester** le citron jaune, **parsemer** de parmesan & servir.

Conseils & astuces de diététicienne :

- + de recettes de [One Pot Pasta ici](#)
- Varier les légumes en fonction des [saisons](#) (frais ou surgelés)
- Remplacer l'ail et fines herbes par de la ricotta, de la crème fraîche ou une crème végétale (coco, soja)
- La quantité d'eau peut varier selon l'intensité du feu.

Recette en vidéo



Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr

