

Recette cuisine fitness : pâtes au saumon et roquette



Recette cuisine fitness : Pâtes au saumon et à la roquette pour 4 personnes

Un bon plat de pâtes au poisson facile à réaliser .

Temps de préparation : 20 mn **Temps de cuisson** : 45 min

Valeur calorique : 467

Ingédients :

175g de macaroni

Sel

250 gde filet de saumon

Poivre

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de beurre

1 échalote

200ml de crème fraîche liquide

1 botte de roquette

50g de parmesan

Préparation

1° Faire cuire les macaronis dans de l'eau bouillante salée. Laver et essuyer les filets de saumon puis les couper en fines lanières. Saler, poivrer, et arroser de jus de citron.

2° Faire fondre le beurre dans une poêle. Eplucher l'échalote, la hacher et la faire revenir. Retirer les pâtes du feu, égoutter et les incorporer aux échalotes. Ajouter la crème fraîche et incorporer les lanières de saumon. Laisser mijoter à feu doux. Saler et poivrer.

3° Laver et essorer la roquette. Prélever des copeaux de parmesan. Répartir les pâtes dans les assiettes. Parsemer de roquette et de parmesan et servir

Régalez vous avec cette recette cuisine fitness.

Fricassée de coquillages au vin blanc

Daurade royale au vin blanc

