



Cette semaine, avec les légumes du panier...

Spaghettis brocoli et saumon frais

D'après www.marieclaire.fr



INGRÉDIENTS (4 personnes)

400 g de spaghettis
400 g de filet de saumon sans peau
600 g de brocolis en petits bouquets
1 citron bio non traité après la récolte
250 ml de lait
1 CS de farine
1 bouquet d'aneth ciselée
Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

1 Coupez le saumon en cubes. Saisissez-les 3 min sur feu vif dans une poêle antiadhésive. Salez, poivrez et arrosez de jus de citron.

2 Faites cuire les spaghettis al dente.

3 Dans le même temps, faites cuire les brocolis à la vapeur 6 min.

4 Mélanger la farine avec le lait froid, portez à ébullition en remuant et laissez épaissir à feu doux ajoutez l'aneth et le zeste d'un demi citron.

5 Égouttez les spaghettis, mettez-les dans un grand plat préchauffé, ajoutez les dés de saumon, les brocolis et la crème à l'aneth bien chaude. Mélangez et servez aussitôt, accompagné d'une salade de saison

LE GRAIN DE SEL DE

zeste
nutrition

→ 1 portions de légumes
(sur 5 fruits/légumes par jour)
→ apport en omega-3



Le poisson, même gras, remplace avantageusement la viande car il contient de précieux omega-3 notamment reconnus comme protecteurs contre les maladies cardiovasculaires. 100 g de saumon couvre 60% des besoins en omega-3 des adultes.