





Pâtes de la mer

U11® par personne ➔ 5 minutes de
préparation ➔ 15 à 20 minutes
de cuisson ➔ Pour 2 personnes

1 cc d'huile d'olive
150 g de filet de truite sans la peau
125 g de tagliatelles 
90 g de crevettes grises cuites 
110 g de pousses d'épinards 
60 g de crème allégée à 5 %
Le zeste d'un citron et des
quartiers pour servir 

1 Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisissez les filets de truite 2 minutes de chaque côté. Réservez.

2 Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante selon les instructions du paquet. Égouttez-les en prenant soin de conserver 2 cuillerées à soupe du liquide de cuisson et remettez les pâtes dans la casserole, hors du feu.

3 Émiettez les filets de truite puis ajoutez-les aux pâtes, ajoutez les crevettes et les pousses d'épinards et mélangez. Dans un bol, mélangez le liquide de cuisson à la crème fraîche. Ajoutez le zeste de citron et poivrez. Versez la sauce sur les pâtes et faites chauffer à feu doux tout en remuant jusqu'à ce que le poisson soit chaud. Servez avec des quartiers de citron.

