



Spaghetti au saumon et à la courgette

8

Temps total: -

Préparation: -

Cuisson: -

Portion(s): 1

Difficulté: Facile



Ingrédients

Pâtes au blé complet, sèches

50 g, spaghetti

5

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Saumon fumé

50 g

0

Oignon

1 pièce(s), petit

0

Courgette

1 pièce(s), petit

0

Huile de colza

1 cc

Bouillon de légumes, préparé

75 ml(1/2 cc de poudre)

0

Fromage frais nature light, max. 5% MG absolue

3 CS

2

Jus de citron

1 CS



Aneth

2 cc, haché



Poivre

1 pincée(s)



Instructions

- 1** Faire cuire les spaghetti dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Couper le saumon en tranches. Couper l'oignon et la courgette en petits dés. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir l'oignon. Ajouter la courgette et faire revenir de nouveau. Arroser de bouillon de légumes et laisser mijoter 5 minutes. Incorporer le fromage frais. Relever avec le jus de citron, l'aneth, le sel et le poivre. Mélanger les spaghetti et la sauce. Incorporer le saumon et assaisonner.