

Capellini au saumon et chavroux

INSTRUCTIONS : une bonne sauce au chavroux et ça vous change tout un plat ! Les pâtes au saumon sans légume et à la crème sont rapidement devenues un plat très riche. Ici, vous trouvez une alternative diététique et délicieuse ! La recette est pour deux personnes, vous n'êtes pas obligés de mettre les pois mange-tout en soleil dans l'assiette, ils peuvent se retrouver dans la sauce ;-)



Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée. Pelez et découpez l'échalote en dés. Lavez, pelez et découpez en petits morceaux les courgettes.
2. Dans une poêle, faites revenir l'échalote dans l'huile de tournesol et ajoutez-y ensuite les courgettes.
3. Quand l'eau bout, ajoutez les pois mange-tout pendant 5 à 7 minutes. Une fois cuits, retirez-les de l'eau bouillante et ajoutez les pâtes (économie d'eau, de casserole et de temps !).
4. Découpez en petits morceaux le saumon fumé et ajoutez-le aux courgettes avec le chavroux. Laissez le tout cuire quelques minutes et ajoutez les pâtes à la sauce ainsi que les épices.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Capellini	250g
Saumon fumé	160g
Courgettes	2
Pois mange-tout	150g
Chavroux	1/2
Echalote	1
Huile de tournesol	2 ces
Épices : piment d'Espelette, sel et poivre	