

Tagliatelles au saumon fumé, ricotta et brocolis

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Prix par personne : 4.80 CHF



Ingrédients

- 250g Saumon fumé ou truite fumée
- 440g Tagliatelles
- 800g Brocolis
- 250g Ricotta
- 30ml Lait demi-écrémé
- 40g Pignons de pin (ou amandes en bâtonnets)
- Sel, poivre selon goût

Préparation

1. Découper les petits bouquets des brocolis et réserver.
2. Couper le saumon fumé en petits carrés.
3. Cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage. Les égoutter.
4. Parallèlement, cuire 5 minutes les bouquets de brocolis dans l'eau bouillante.
5. Dans une casserole, à feu très doux, mélanger les tagliatelles, les pignons de pin, les brocolis, le lait et la ricotta. Assaisonner à votre goût.
6. Finalement, ajouter le saumon et mélanger. Servir.

※ Bon à savoir

Le saumon contient du bon gras qui permet de bien faire fonctionner le cerveau. Ce repas est très rapide à réaliser et tient au ventre.

La recette filmée



Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Héroult, Larissa Lepori