



Spaghetti saumon courgettes

278 kcal

Les ingrédients:



4-5 tranches de saumon fumé



+



2 courgettes



5 càs de crème épaisse légère

1 paquet de spaghetti LIV



10 brins d'aneth fraîche

Ce dont vous avez besoin:

- Sel
- Poivre
- 1 càs d'huile d'olive
- Jus de citron
- Passoire
- Poêle
- Planche à découper



La recette:

- 1 Passer les spaghetti sous l'eau, saisir 3 minutes dans une poêle bien chaude et réserver.
- 2 Couper les courgettes en petit dés. Les faire revenir à la poêle dans 1 càs d'huile. Couvrir 5-10 minutes.
- 3 Ajouter les spaghetti. Mélanger et faire revenir 2 minutes.
- 4 Mélanger la crème avec du jus de citron, l'aneth ciselée, sel et poivre. Ajouter la sauce dans la poêle. Mélanger.
- 5 Servir et ajouter le saumon fumé coupé en lamelles. C'est prêt. LIV IT!

Petit +
Ajouter un peu
d'oignon vert ciselé

#KONJAKISÉS

