

Tagliatelles de konjac Saumon/Citron



30 minutes



230/portion



4 personnes



Peu calorique
Rassasiant

Ingrédients



400g de tagliatelles de konjac



2 pavés de saumon de 150g chacun environ



120g de fromage frais



4 càs de crème de soja



1 citron



2 càc d'huile d'olive



10 brins de ciboulette

Étapes

Cuire les pavés de saumon au four, à la vapeur ou au court bouillon.

Presser le citron afin d'en récupérer le jus.

Laver et ciseler la ciboulette.

Dans une casserole, verser le fromage, la crème de soja, le jus de citron et l'huile d'olive avec la moitié de la ciboulette ciselée.

Faire chauffer à feu doux en remuant de temps en temps et en ajoutant du sel et du poivre. Stopper avant ébullition.

Porter un grand volume d'eau salée à ébullition. Y déposer les tagliatelles jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter et les réserver dans un plat.

Remettre la casserole de sauce sur feu doux quelques minutes en y ajoutant le saumon et verser le tout sur vos tagliatelles. Parsemer de ciboulette.