

Mode de préparation

Pour 1 personne 🧑

• 80 g en plat principal • 60 g en accompagnement.

Cuisson : 5 min

• Plonger les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée et laisser cuire le temps recommandé.

• Égoutter et assaisonner selon vos envies.

Suggestion de recette

Rubans et truite fumée au concombre, paillettes d'algues et crème de soja

Recette proposée par Laurence Salomon

Pour 4 personnes :

300 g de rubans

200 g de truite fumée

1 concombre

3 pincées de grains de fenouil

3 c. à soupe de paillettes d'algues (en magasin bio)

4 c. à soupe de crème de soja

2 c. à soupe de graines de sésame

Huile d'olive

• Peler et épépiner la moitié du concombre. Le couper en petits morceaux et le faire revenir doucement pendant 5 min avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, les grains de fenouil et quelques pincées de sel gris.

• Cuire les rubans 5 min dans un grand volume d'eau bouillante salée, les égoutter brièvement et les replacer dans leur cocotte.

• Ajouter le concombre, la truite fumée coupée en petits morceaux, les paillettes d'algues, la crème de soja et mélanger en ajoutant un peu d'eau de cuisson des pâtes si nécessaire.

• Servir dans chaque assiette, parsemer de graines de sésame grillées à sec dans une poêle et déposer au centre une guirlande de concombre taillée avec un couteau économe.

