



Fusilly au saumon fumé sur lit de fenouil

Ingrédients pour trois à quatre personnes

400 gr de pâtes fusilly ou autre
200 gr de saumon fumé bio
2 blancs de poireaux
1/2 c à soupe d'huile d'olive
1 pot de crème épaisse bio
sel poivre
2 gousses d'ail écrasées

Laver et émincer les poireaux finement

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocote.

Ajouter les poireaux et faites les suer une quinzaine de minutes en ajoutant si besoin un peu d'eau.

Pendant ce temps, cuire les pâtes al dente et les réserver au chaud

Couper le saumon en lanières

Quand les poireaux sont cuits, ajouter la crème fraîche, l'ail , le sel et le poivre

Donner un tour de bouillon et ajouter le saumon

Verser cette préparation sur les pâtes et servez aussitôt.

Fenouils à l'étouffée

Environ 1 kg de fenouils

1 c à soupe d'huile d'olive

1/2 verre d'eau

sel poivre

Laver et émincez soigneusement vos fenouils.

Dans une cocote chauffer l'huile et verser les légumes .

Bien remuer , saler et poivrer.

Ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire 30 à 40 mn sur feu doux

<http://manature2.canalblog.com/>