



Mes pâtes au saumon et aux brocolis

Ingrédients :

- **des pâtes (ici ce sont des tortis)**
- **1 brocolis frais**
- **3 darnes de saumon**
- **1 brique 1/2 de crème liquide (ici c'est de l'allégée à 5% de MG)**
- **poivre noir**
- **sel**
- **curry**
- **1 cas de beurre (ici c'est de l'allégé à 41 %)**

Préparation :

Couper les darnes de saumon en carré.

Mettre le beurre dans une poêle, ici j'ai utilisé un wok, et ajouter les darnes de saumon coupées en carré. Assaisonner et laisser revenir à feu moyen.

Entre temps, couper grossièrement le brocolis en fleurette et le faire cuire à la vapeur.

Quand le brocolis est cuit, l'ajouter au saumon et faire cuire doucement ensemble pendant 5 mn.

Ajouter ensuite la crème liquide et laisser cuire 5 à 10 mn supplémentaires.

Lorsque la sauce est réduite et donc onctueuse, arrêter le feu.

Cuire les pâtes à l'eau comme d'habitude et ajouter cette sauce sur les pâtes.

Bon appétit !