



Tagliatelles de courgette et tartare de saumon

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
353 kcal	22,2 g	3,15 g	9,4 g	0,8 g	24,8 g	10,6 g
18%	25%	7%	10%	16%	43%	2%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
5 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100g de saumon frais coupé en dés
- 1 petite courgette
- 1 échalote émincée
- 1 cuillère à café de câpres
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- le jus d'½ citron
- poivre & sel

Préparation

1. Mélangez les dés de saumon au jus de citron, câpres, échalote et ciboulette. Poivrez et salez.
2. A l'aide d'un couteau économe, formez les tagliatelles en prélevant de longues bandes dans la courgette.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle et saisissez les tagliatelles de courgette sur feu vif pendant environ 5 minutes.
4. Disposez le tartare de saumon au centre des tagliatelles de courgette.