

SPAGHETTIS A LA TRUITE FUMEE

Et sauce crémée

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 5 minutes
- cuisson d'environ 15 minutes

Ingrédients :

- 500g de spaghettis
- 4 tranches de truite fumée
- 20cL de crème liquide légère
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- Aneth
- Une feuille de persil pour la décoration

Préparation :

- 1) Commencer par faire cuire les spaghettis : faire bouillir un grand volume d'eau avec une pincée de sel et les y plonger jusqu'à obtention de la texture souhaitée (fermes ou fondantes). Une fois cuites, les égoutter et réserver au chaud jusqu'au moment de servir.
- 2) Pendant ce temps, faire chauffer la crème liquide avec la moutarde à l'ancienne dans une casserole à feu doux. Bien mélanger.
- 3) Couper les tranches de truite fumée en lanières. En garder quelques morceaux de côté pour décorer les assiettes au moment de servir.
- 4) Quand la crème commencer à buller sur le feu, ajouter les morceaux de truite fumée découpés et laisser cuire une dizaine de minutes, toujours à feu doux, pour que le poisson parfume la sauce. Ajouter de l'aneth justement dosée.
- 5) Dresser les assiettes en disposant une portion de spaghettis nature puis verser de la sauce sur le dessus. Décorer des quelques lanières de truites mis de côté et rehausser d'une feuille de persil frais.
- 6) Servir bien chaud.



☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ Sans fromage, emmental râpé ou parmesan : que choisirez-vous ?

→ La truite fumée étant déjà salée, inutile d'ajouter du sel à cette recette : votre cœur ne pourra que vous en remercier.