



CUISINE EN BOUCHE

LA RECETTE

2 pavés de saumon de 150 gr chacun

Sésame blanc

200gr de penne rigata complètes

2 oignons frais

1/2 oignon rouge

1 courgette

200 gr de crème fraîche

Aneth frais ou sec

Huile

Sel et poivre



Mettre la crème dans une petite casserole
avec l'aneth **coupée**.



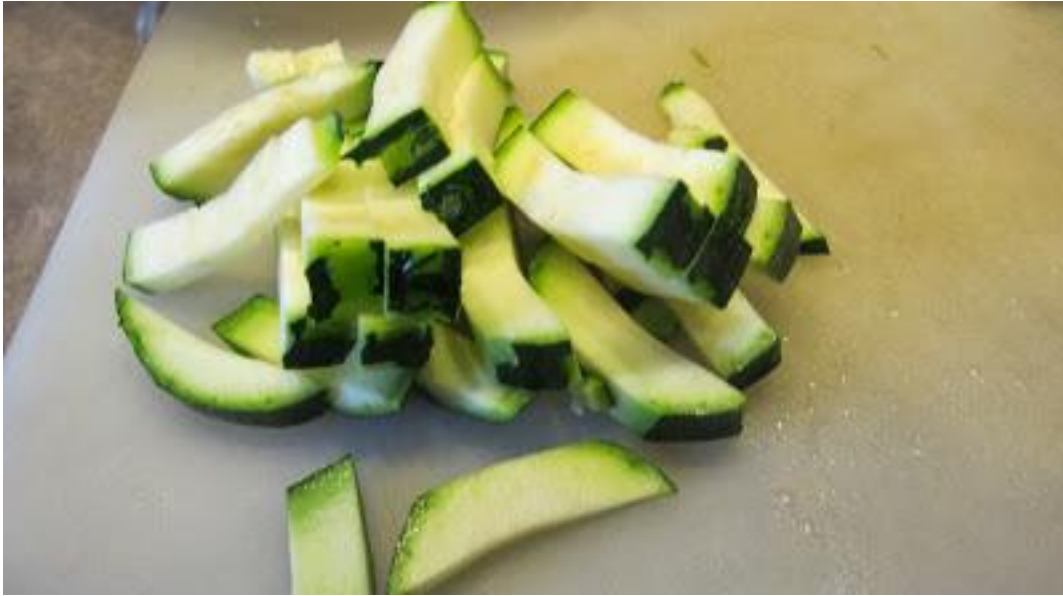
Mettre à chauffer et dès que la crème bout
couper le feu et laisser l'aneth **infuser**.

Rincer et **émincer** les oignons.



Les mettre à **cuire** dans une poêle.

Pendant ce temps **tailler** en bâtonnet
les courgettes.



Voici l'**ustensile** dont je me sers.
Rapide et efficace.





Bien sûr vous pouvez les **tailler**
dans une autre forme.

Les **ajouter** aux oignons et **remuer**.



Pendant ce temps, **ôter** la peau du saumon
en faisant **glisser** la lame du couteau
entre la peau et la chair du pavé.







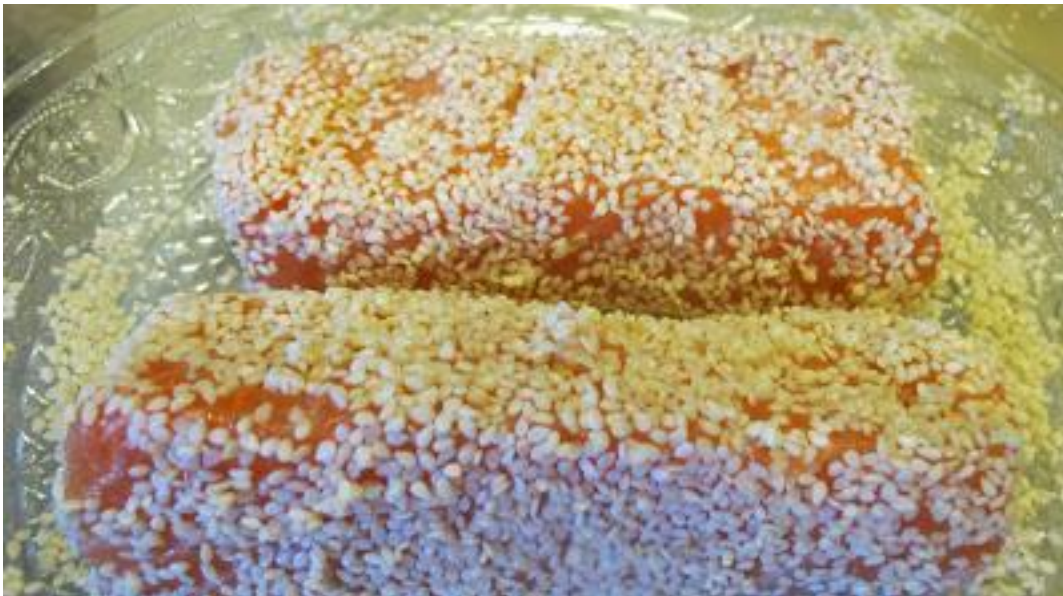
Saler et poivrer les pavés.

Dans une assiette
déposer les graines de sésame.



Tremper les pavés de saumon

dans le sésame, et **enrober**-les.



Réserver au frais jusqu'au moment de la cuisson.

Cuire les pâtes en respectant le **temps** de cuisson.



Égouter les pâtes et
verser dessus la préparation
aux courgettes.



Cuire les pavés de saumon dans une poêle
avec un peu d'huile d'olive.



Les **tourner** au fur et à mesure
afin que chaque face **dore**.

Juste avant de **servir**,
ajouter la crème à l'aneth
et **mélanger** les pâtes.

Servir le saumon avec
une belle portion
de pâtes.

