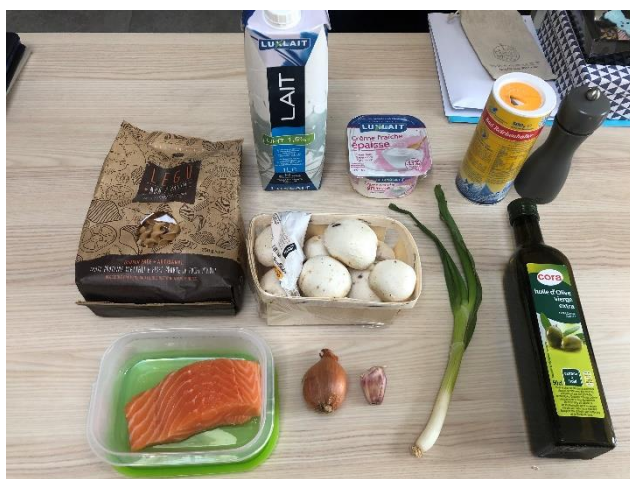


## Recette de la semaine : Pâtes complètes au saumon



### Ingrédients :

- pâtes complètes
- Saumon
- Champignons
- 1 oignon de printemps
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Lait
- crème fraîche
- Huile d'olive
- Poivre
- Sel
- 1 citron

### Matériel :

- 3 petits bols
- 1 poêle
- 1 pot
- 1 Couteau
- Planche à découper
- Presse à ail
- Cuillère de cuisine

1



Versez de l'eau dans une casserole et attendez qu'elle bouille. Pendant ce temps, vous pouvez déjà passer à l'étape 2.

2



Pelez l'oignon

3



Coupez l'oignon en petits morceaux.

4



Lavez l'oignon de printemps et coupez-le en fines tranches. Mettez-les dans un petit bol.

5



Pelez l'ail et mettez-le dans la presse-ail. Ajoutez-les aux oignons de printemps.

6



Lavez les champignons. Ensuite, coupez-les en tranches. Mettez-les dans un autre bol.



7

Coupez le saumon en petits cubes. Mettez-les dans un autre bol



8

Lorsque l'eau de la marmite bout, vous pouvez ajouter les nouilles.  
Préparez vos 3 bols avec tous les ingrédients.



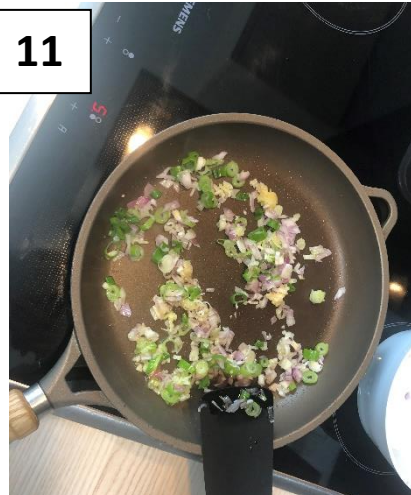
9

Faites chauffer une poêle et ajoutez un peu d'huile d'olive.



10

Ajoutez d'abord le mélange oignon-ail dans la poêle



11

Faites cuire les oignons un peu dans la poêle. Attention! Elles ne doivent pas brûler !



12

Ensuite, ajoutez le saumon.



13

Maintenant, faites frire le saumon jusqu'à ce qu'il soit rose clair. Faites attention à ce que rien ne brûle, entre-temps vous devez retourner le saumon avec une cuillère en bois.



14

Salez le saumon



**15**

**Ajoutez du poivre**



**16**

**Pressez le jus d'un demi-citron dans la poêle**



**17**

**Ajoutez maintenant les champignons. N'oubliez pas de retirer les nouilles de la marmite.**



**18**

**Ajoutez 3 cuillères à soupe de crème fraîche et remuez.**



**19**

**Maintenant, ajoutez un peu de lait pour obtenir une sauce. (Environ 4 cuillères à soupe)**



**20**

**Remuez le tout et laissez la sauce bouillir une fois. Après 2 minutes, la sauce pour les pâtes est prête.**

**Nous vous  
souhaitons un bon  
appétit ! 🍴**