

SAUMON BIO

& LINGUINE AU PESTO

TEMPS DE PRÉPARATION

Temps total:
30 min

Préparation :
20 min

Cuisson :
10 min

INGRÉDIENTS BIO

- 4 pavés de saumon
- 350 g de linguine
- 70 g de roquette
- 20 g d'amandes
- 20 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de crème ou fromage blanc
- 2 c. à s. de jus de citron
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Mixer la roquette, l'ail, les amandes, le parmesan, la crème (ou fromage blanc), le jus de citron, l'huile d'olive, sel et poivre pour faire le pesto.
- Cuire les linguine dans de l'eau bouillante salée, égoutter, puis mélanger immédiatement avec le pesto.
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, cuire les pavés côté peau 4 à 5 minutes, les retourner et les laisser dorer, saler et poivrer.
- Servir les linguine au pesto et déposer un pavé de saumon sur chaque assiette.

