

## Spaghetti au saumon, courgette et carotte

Ingrédients: (pour 3 personnes)

2 pavés de saumon

2 carottes

1 courgette

400g de pâtes

Poivre et sel

Huile d'olive

2 caïeux d'Ail

1 Oignon émincé finement

Préparation:

Faites cuire les pâtes dans de l'eau salée. Réservez.

Citronnez les pavés de saumon et salez légèrement.

Dans une poêle chaude, mettez un filet d'huile d'olive et faites griller les pavés de saumon des 2 côtés juste le temps de colorer légèrement (environ 2 mn de chaque côté) et mettez-les de côté. (le saumon sera encore cru à l'intérieur, mais il terminera sa cuisson une fois introduit dans les légumes)

Dans la même poêle rajoutez de l'huile d'olive, mettre l'ail à frire 30 secondes, ensuite ajoutez l'oignon, laissez mijoter 2 mn en remuant. Ajoutez les carottes râpées, faire sauter pendant 3 mn, puis déposer la courgette râpée, salez et poivrez, remuez et laissez mijoter durant 2mn en remuant. Émiettez le saumon, l'introduire dans les légumes, mélangez délicatement pour que le saumon termine sa cuisson. Vérifiez l'assaisonnement (personnellement j'ai rajouté de la sauce de soja comme condiment). Ensuite introduire les pâtes puis versez une petite louche d'eau des pâtes et mélangez le tout. Servir chaud.