



PASTA BOWL AU SAUMON & BOURSIN

Découvrez une recette facile et gourmande qui plaira à toute la famille. Ce plat combine la douceur du saumon fondant et des légumes du soleil avec l'onctuosité irrésistible du Boursin ail & fines herbes, le tout lié par des pâtes. Un repas complet et savoureux, quasiment préparé dans un seul plat, idéal pour un soir de semaine.



PREP TIME
15 MIN



COOK TIME
30 MIN



SERVINGS
4 PERSONNES

Instructions

Ingédients

- 800 g de pavés de saumon
- 2 fromages Boursin (saveur ail & fines herbes recommandée)
- 320 g de pâtes non cuites
- 2 courgettes
- Une vingtaine de tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- 40 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Dans un grand plat allant au four, déposer les deux Boursin au centre.
3. Hacher finement l'ail.
4. Laver et couper les courgettes en dés.
5. Laver et couper les tomates cerises en deux.
6. Répartir les dés de courgettes, les tomates cerises et l'ail haché dans le plat, tout autour des fromages.
7. Couper les pavés de saumon en gros cubes et les ajouter dans le plat.
8. Arroser l'ensemble d'un filet d'huile d'olive.
9. Saler et poivrer.
10. Mettre au four et laisser cuire pendant 30 minutes.
11. Pendant la cuisson du plat, faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, en respectant le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente.
12. Sortir le plat du four.
13. À l'aide d'une fourchette, écraser le Boursin fondu.
14. Mélanger délicatement le fromage avec les légumes, le saumon et le jus de cuisson jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.
15. Égoutter les pâtes et les ajouter directement dans le plat.
16. Mélanger une dernière fois pour bien enrober toutes les pâtes de sauce.
17. Servir immédiatement.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE
Kcal. **1072 KCAL**
50,9 G DE PROTÉINES

Smilla Monnietz
Dietiticienne