

...Tagliatelles à l'aneth, ciboulette et saumon (spécial Cookeo Minceur)

Une recette de **pâtes au saumon**, des **tagliatelles au saumon** en l'occurrence, accompagné de **fromage râpé** et relevée par des pointes d'**aneth**, de **ciboulette** et de **citron**. Un véritable régal, très rapide à réaliser, fort goûteux, peu coûteux, pour quasiment toutes les occasions, réalisée ici au **cookeo en mode ' cuisson '**. Uniquement avec VOS ingrédient dans la cuve, sans aucune autre matière ajoutée pour la cuisson !!!

Tagliatelles à l'aneth et saumon spécial Cookeo.

Nb de personnes : 4 / Préparation : 15 min / Cuisson : 10 min / difficulté : très facile .

Votre liste d'ingrédients :

- 400 g de tagliatelles
- 2 pavés de saumon frais
- 400 ml d'eau
- 1 citron jaune non traité
- 6 brins d'aneth frais
- 6 brins de ciboulette fraîche
- 100 g de parmesan râpé allégé
- sel, poivre au goût ...



tagliatelles au saumon : les ingrédients pour le cookeo .

En avant pour la recette des tagliatelles au saumon, fromage et citron, ciboulette, aneth.

1 - Retirez la peau et les arêtes des **pavés de saumon**. Taillez ensuite leur chair en **cubes réguliers** à l'aide d'un couteau bien aiguisé.



les dès de saumon : fraîchement découpés .

2 - Lavez l'**aneth** et la **ciboulette**, puis épongez-les et ciselez-les finement. Réservez de côté quelques brins d'aneth ciselés pour la décoration.

3 - Coupez le **citron jaune** en deux et pressez-le afin de récupérer son **jus**. Retirez-surtout les pépins si besoin. Prélevez ensuite les **zestes du citron** et râpez-les finement. Éventuellement découper quelques ' lamelles ' de citron pour les incorporer à la cuisson.



tagliatelles : les nids sont prêts .

4 - **Déposez les tagliatelles** dans la **cuve du Cookeo** avec l'**eau**. Salez et poivrez selon vos goûts, puis **ajoutez l'aneth et la ciboulette** ciselées, le **jus de citron** fraîchement pressé et les **cubes de saumon**. Autrement dit, mettez le tout, sauf le fromage râpé ... Passez en **mode cuisson rapide** pendant 8 minutes. Surveillez régulièrement la cuisson. Les tagliatelles doivent être '**al dente**' en fin de cuisson si vous désirez vraiment vous régaler.



les ingrédients dans le cookeo : tout est paré pour quelques minutes de cuisson rapide !

5 - A la fin de la cuisson, **versez les tagliatelles au saumon dans un récipient**, puis **ajoutez-y le parmesan râpé**. Mélangez bien, puis **rectifiez l'assaisonnement** en sel et en poivre, et autre si besoin.

6 - Servez de suite ces tagliatelles au saumon dans les assiettes, puis parsemez-les d'aneth ciselée précédemment réservée et de zestes râpés de citron. Dégustez sans attendre tel quel ou **décoré de rondelles ou de quartiers de citron jaune** non traité.
(*tout cela pouvant être réalisé tout aussi rapidement avec poêle et casseroles*)



le fromage râpé : ajouté après la cuisson .

Accompagnement de votre plat à la sortie du cookeo..

Pour accompagner votre plat, du côté boissons, de l'**eau plate et fraîche** ou optez pour un **vin blanc ou rosé, pétillant ou non, bien fruité et frais** si vous cuisinez cette recette pour une grande occasion. Présentez également avec un **pain aux figues ou aux noix** ...

Quelques astuces bien utiles avant de tout mettre dans le cookeo.

Le saumon peut poser deux problèmes : sa peau et sa découpe. Pour enlever la peau, trouvez l'endroit le plus fin, insérez sur quelques centimètres la lame d'un couteau bien aiguisé, puis **saisissez la peau** ainsi décollée pour tirer dessus et jusque au bout. Pour **couper le saumon** en dès réguliers, il ne faut pas trop rêver, si vous n'avez pas au départ des ' pavés ' absolument bien réguliers, on ne peut pas et ça n'a finalement pas grande importance ... si vous rencontrez d'autres difficultés pour découper, munissez-vous d'une bonne **paire de ciseaux** ...

D'autres astuces pour la présentation de votre plat.

Dans la cuisson, ici, ont été inclus et la pulpe du citron, et quelques morceaux découpés plus épais pour relever le goût, mais les mêmes ingrédients vont aussi vous permettre d'améliorer la présentation aussi.

La recette des tagliatelles au saumon : familiale et sans matière grasse !

Vous pouvez noter que à part les différents ingrédients utilisés pour la recette, aucun autre ne vient interférer avec leur pouvoir calorique, pas d'huile, beurre ou margarine ajoutés, juste de l'eau qui disparaît à la cuisson.

Il ne vous reste dans votre assiette que ce que vous avez mis dans le cookeo !!!

bon appétit :)