



# One-pot-pasta, saumon - épinards

 En deux mots :

Un plat complet, avec vaisselle minimale, pour un repas riches en légumes verts (et en saumon, ce qui ne gâche rien !).

Plein de protéines, de fibres et, surtout, très goûteux.

*Pour 4 personnes*

*Temps de préparation : 15 minutes*

*Temps de cuisson : 20 minutes*

Difficulté : 

## Ingrédients

- ▶ 400 g de saumon fumé
- ▶ 300 g de pâtes sèches, au blé complet, crues
- ▶ 2 pièce de Échalote, crue
- ▶ 400 g de Épinard, cru
- ▶ 2 pièce de poireau, cru
- ▶ 20 cl de crème fraîche légère (12%)

## Instructions

Couper les poireaux en deux, dans la longueur et bien les rincer.  
Couper finement les poireaux (en tronçons d'un demi-centimètre de large).

Émincer les échalotes.

Rincer les épinards.

Couper très grossièrement le saumon fumé.

Mettre, dans une grande casserole ou une cocotte, tous les ingrédients : pâtes crues, poireau, crème, échalotes émincées, saumon, épinards. Si tous les épinards ne rentrent pas, n'en mettez qu'une partie et ajoutez le reste en cours de cuisson, ils vont rapidement perdre en volume.

Ajouter 600mL d'eau, puis faire chauffer à feu moyen, laisser cuire 3-4 minutes sans remuer, puis laissez cuire entre quinze et vingt en remuant très (vraiment très) régulièrement - le one-pot-pasta aime accrocher aux casseroles.

Le plat est prêt quand les pâtes sont cuites et que la majorité du liquide a été absorbée.

Salez selon vos goûts (ne salez pas trop au début, le saumon fumé est très salé).

## Astuces :

Ce one-pot-pasta est un plat complet, fait dans une seule casserole qui permet de limiter la vaisselle et simplifie la cuisine !

On ajoute très peu d'eau, mais les pâtes vont cuire grâce à l'eau des légumes également ! Cependant, selon la taille de vos légumes, si votre plat se retrouve sec avant que les pâtes soient cuites, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau.

Coupé finement, le poireau n'a pas ce côté très "filandreux", qui peut parfois gêner.

Substitutions possibles :

Vous pouvez remplacer les poireaux par des courgettes en été ou encore les épinards par des brocolis.

Si vous ne trouvez pas d'épinards frais, les épinards en branche surgelés font très bien l'affaire.

Vous pouvez remplacer le saumon fumé par de la truite fumée.

Vous pouvez bien sûr utiliser des pâtes blanches.



### *Aller plus loin :*

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.