

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

4 PORTIONS



PENNES CRÉMEUX AU SAUMON

INGRÉDIENTS

2 tasses de pennes non cuits

1 tasse de petits pois surgelés

1 tasse de ricotta

2 c. à soupe de jus de citron

1/2 tasse d'eau de cuisson des pâtes

1 c. à soupe de zeste de citron

1/4 c. à thé de poivre moulu

170 g de saumon sockeye en conserve, désossé et sans peau (ou d'un reste de saumon cuit)

1/2 tasse de basilic frais émincé

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1/4 de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 2 éq. féculent

Calories	371 Kcal
Protéines	24 g
Glucides	41 g
Fibres	3 g
Lipides	13 g
Gras saturés	6 g
Cholestérol	48 mg
Sodium	338 mg
Potassium	388 mg
Phosphore	322 mg

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole, amener l'eau à ébullition et cuire les pâtes conformément aux instructions sur l'emballage.
- 2 Une minute avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter les petits pois dans la casserole pour les blanchir. Prélever 1/2 tasse de l'eau de cuisson. Égoutter et réserver.
- 3 Dans une autre casserole, mélanger la ricotta, le jus de citron et l'eau de cuisson des pâtes. Chauffer à feu moyen, puis ajouter le zeste de citron, le poivre et le saumon.
- 4 Ajouter les pâtes et les petits pois à cette sauce citronnée et bien mélanger.
- 5 Fermer le feu, parsemer de basilic et servir immédiatement.