

## Nouilles crémeuses au saumon et courgettes



*Découvrez notre délicieuse recette de nouilles crémeuses au saumon et courgettes. Savourez la combinaison parfaite de pâtes onctueuses, de saumon tendre et de courgettes croquantes pour un plat irrésistible qui ravira vos papilles.*

Préparation 2 min

Cuisson 20 min

Portions 3

Nutrition Facts (per serving)

Calories 315

Lipides 11

Glucides 33

Fibres 4

Protéines 21

Sodium 530

### **Ingrédients**

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 2 courgettes vertes, en rondelles
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché en pot (ou 2 gousses d'ail hachées)
- 1 boîte de 142 g (5 oz) de saumon rose en flocons, égoutté
- 500 ml (2 tasses) de boisson de soya non-sucrée

- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne (ou Dijon)
- 2 nids de nouilles asiatiques (de type Haiku, voir notes)
- 15 ml (1 c. à soupe) de levure alimentaire (de type Red Star, voir notes)
- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres, grossièrement hachées (facultatif)
- Aneth haché (facultatif)
- Poivre et sel, au goût

**Note :** Les nouilles asiatiques Haiku peuvent être remplacées par des nids de pâtes aux œufs.

Contrairement à la levure traditionnelle utilisée pour faire lever le pain ou la pâte à pizza, la levure alimentaire est inactive. On l'utilise fréquemment dans la cuisine végétalienne pour sa richesse en vitamine B12. En prime, son goût léger de noisette et de fromage rehausse à merveille les saveurs des repas végétaliens... ou non!

Pour une version faible en FODMAP: Remplacer l'ail par 5 ml (1 c. à thé) de fleur d'ail dans l'huile, en pot. Remplacer la boisson de soja par la boisson de riz, de chanvre ou du lait de vache sans lactose. Utiliser les nouilles asiatique de riz de type Haiku (pour une option sans gluten).

## Préparation

1. Dans un poêlon à hauts rebords, chauffer l'huile à feu moyen-vif, puis ajouter les courgettes et cuire 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
2. Ajouter l'ail et le saumon et cuire 2 minutes de plus, jusqu'à ce que l'ail soit bien doré.
3. Ajouter la boisson de soya, la moutarde et les nouilles et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et cuire en remuant, environ 5 minutes, jusqu'à ce que les nouilles soient cuites et que la sauce ait épaissi. Ajouter la levure alimentaire et bien mélanger.
4. Garnir de câpres et d'aneth, puis poivrer et saler au goût.

## Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke  
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke