

## Tagliatelles de concombre et truite fumée, sauce à l'aneth



*Découvrez notre délicieuse recette de tagliatelles de concombre et truite fumée, accompagnées d'une sauce à l'aneth. Une combinaison rafraîchissante et savoureuse, parfaite pour les repas légers. Préparez-vous à épater vos papilles avec cette recette rapide et facile à réaliser.*

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 130

Lipides 5

Glucides 10

Fibres 2

Protéines 14

Sodium 250

### **Ingrédients**

- 1 concombre anglais
- ½ échalote française, émincée
- 70 g truite fumée, en morceaux

### **Sauce à l'aneth**

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature, 2%
- 30 ml (2 c. à soupe) d’aneth frais, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- Sel et poivre, au goût

## Préparation

1. À l’aide d’un coupe-spirales ou d’un économe, trancher le concombre en forme de tagliatelles.
2. Mélanger les concombres et l’échalote.
3. Préparer la sauce à l’aneth en mélangeant tous les ingrédients.
4. Servir les tagliatelles de concombre avec la sauce à l’aneth et la truite fumée.

## Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing  
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse