



Cuisine et  
dépendances

## Pâtes noires au saumon fumé et aux courgettes râpées



*J'ai repris l'idée de la [salade de pâtes à l'encre de seiche](#) pour explorer une version salée : cette fois ce sera des courgettes avec du saumon, le tout nappé d'une petite crème fraîche qui deviendra une sauce parfumée et onctueuse. C'est simple, rapide mais toujours efficace !*

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de pâtes à l'encre de seiche
- 2 courgettes
- 8 tranches de saumon fumé
- 100 ml de crème fraîche
- sel et poivre blanc

Préparation :

Faire cuire les pâtes une dizaine de minutes à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elle soient "al dente". Égoutter. Réserver au chaud.

Pendant la cuisson des pâtes, laver les courgettes en laissant la peau. Couper les extrémités. Les râper. Faire cuire les courgettes râpées dans une sauteuse avec un peu d'eau. Il suffit de 5 à 6 minutes pour les précuire. Remuer régulièrement. Saler, poivrer et ajouter la crème fraîche en fin de cuisson.

Servir aussitôt les pâtes à l'assiette, avec les courgettes à la crème, surmontées de deux tranches de saumon.

*Le 16 août 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances*

*Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/08/16/18807102.html>*