



Sauvage, Naturel & Durable®

# Carbonara au saumon (en conserve)

---

## Pour 4 personnes :

400 g de saumon sauvage en conserve  
3 courgettes  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
300 g de spaghetti  
50 g de pecorino  
6 jaunes d'œufs  
150 g de crème  
Quelques feuilles d'herbes fraîches, par exemple du persil  
ou du cerfeuil  
Sel, poivre du moulin



## Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans la poêle. Laver les courgettes, les couper en dés et les faire revenir dans l'huile pendant environ 5 minutes. Préparer les pâtes selon les indications figurant sur l'emballage. Râper le pecorino. Mélanger les jaunes d'œufs avec la moitié du pecorino, ajouter un peu de l'eau des pâtes ainsi que la crème, saler et poivrer.
2. Rincer les herbes et les éponger. Ouvrir la boîte de saumon et vider l'eau. Égoutter les pâtes. Dans une poêle, mélanger les pâtes avec les œufs, les courgettes et le saumon, faire sauter brièvement et disposer dans les assiettes. Décorer avec le reste du pecorino et des herbes et servir.

**Réalisation** : 15 minutes

Version alternative avec un effiloché de saumon :

## Ingrédients :

250 g de filet de saumon sauvage d'Alaska (sans peau)  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1-2 cuillères à café de jus de citron  
Sel, poivre du moulin

Alaska Seafood Marketing Institute  
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon : 0228/943 787 - 0,  
E-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Crédit photo : Alaska Seafood  
Reproduction gratuite.  
Deux exemplaires justificatifs demandés.



Préchauffer le four à 160°C (four à convection 140°C). Rincer le filet de saumon, l'éponger, le saler et le poivrer. Déposer le filet dans un plat à gratin, l'arroser d'huile et de jus de citron, et le faire cuire au four pendant environ 20-25 minutes. Effiloche le saumon à l'aide de 2 fourchettes. Incorporer aux spaghettis comme ci-dessus.

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

Énergie : 650 kcal/ 2730 kJ

Protéines : 40 g

Lipides : 27 g

Glucides : 59 g