

POUR 2 PERSONNES

# SAUMON TOMATES ET BASILIC



**Temps estimé : 30 min (15 min prépa / 15 min cuisson)**

**Simple, facile et sans matières grasses. Faites le plein de protéines et d'oméga 3 avec cette recette.**

INGRÉDIENTS :

- 2 pavés de saumon avec la peau
- 120 gr de tomates pelées au jus
- ½ bouquet de basilic
- Gros sel
- 180 gr de spaghetti complet ou de riz complet
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Mixez les tomates et mélangez-les au basilic haché finement. Salez et poivrez. Mettez au frais.

Faites un lit de gros sel de 0,5 cm environ dans une poêle et mettez-la à chauffer. Poser les pavés de saumon peau contre sel dans la poêle, recouvrez-la d'un couvercle ou de papier alu.

Laissez cuire le saumon et faites cuire les pâtes.

Quand le saumon est cuit, décollez la chair de la peau (qui reste dans la poêle). Servez-le avec la sauce fraîche et les pâtes.

BON APPETIT LES CHATS !