



Pour 1 personne
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

Tagliatelles aux courgettes et au flétan



INGREDIENTS

50 g de tagliatelles
1 petite courgette
125 g de filet de flétan ou de rascasse
1 cuil. à thé de jus de citron
1/4 de gousse d'ail
1 cuil. à thé de beurre ou de margarine de tournesol
5 cuil. à thé de crème (10 % de matières grasses)
Thym
Sel iodé fluoré
Poivre

Laver et peler éventuellement la courgette. Couper en deux dans le sens de la longueur et détailler en fines lanières. Blanchir 1 minute environ dans l'eau bouillante salée puis rafraîchir.

Éponger le filet de poisson, arroser de jus de citron et saler légèrement. Cuire les tagliatelles en suivant les instructions figurant sur l'emballage, égoutter et passer sous l'eau froide. Pendant ce temps, saisir le filet de poisson des deux côtés pendant environ 3 minutes dans une poêle antiadhésive légèrement beurrée, puis réserver au chaud.

Peler et hacher très finement la gousse d'ail, verser dans la poêle, incorporer la crème et laisser cuire à feu doux pendant 3 minutes. Saler, poivrer.

Ajouter thym et les courgettes en lanières, porter à ébullition. Mélanger les tagliatelles avec la sauce et disposer le poisson par-dessus.

