

Spaghettis à la truite fumée

Préparation

30 mn

Cuisson

15 mn

Durée totale

45 mn

Difficulté

★★★★☆

Budget

★★★★☆

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ✓ 300 g de spaghettis
- ✓ 400 g de courgettes
- ✓ 400 g de truite saumonée fumée
- ✓ 2 petits oignons
- ✓ 2 citrons
- ✓ Quelques brins de ciboulette
- ✓ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre

PREPARATION

- 1 Pendant que vous faites bouillir les spaghettis dans de l'eau salée, préparez la sauce : nettoyez les courgettes, découpez-les en julienne et faites-les revenir rapidement dans l'huile.
- 2 Ajoutez les oignons coupés en lamelles et la truite, sans son arête, découpée en petits morceaux.
- 3 Faites revenir 4 à 5 mn maximum, puis mettez le tout dans une terrine assez profonde. Assaisonnez avec le jus des citrons, le sel et le poivre.
- 4 Versez le tout sur les spaghettis bien chauds, cuits al dente, et mélangez doucement. Servez aussitôt après avoir ajouté un peu de ciboulette hachée.



L'avis du diététicien

Un plat riche en protéines et glucides complexes, ce qui est prioritaire à quelques heures d'une épreuve. Il apporte également des fibres solubles (courgettes) qui ralentissent la vitesse à laquelle le sucre est absorbé dans le sang, ce qui limite les variations de la glycémie. Cela est primordial quand on s'apprête à réaliser un effort intense.

Spaghettis au poulet et aux pruneaux

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ✓ 350 g de spaghettis
- ✓ 2 blancs de poulet
- ✓ 200 g de pruneaux
- ✓ 50 g de beurre
- ✓ 1 verre de vin rouge
- ✓ 1 c. à soupe de fond de volailles déshydraté (en poudre)
- ✓ 1 à 2 pincées de noix de muscade
- ✓ 50 g de parmesan râpé
- ✓ Sel, poivre

PREPARATION

- 1 Faites tremper une trentaine de minutes les pruneaux préalablement dénoyautés dans de l'eau froide.
- 2 Découpez les blancs de poulet en petits dés.
- 3 Faites fondre le beurre dans une poêle où vous ajouterez ensuite les dés de poulet et les pruneaux coupés en deux. Versez le vin rouge, salez et poivrez. Parfumez de noix de muscade et laissez cuire jusqu'à ce que le poulet soit prêt.
- 4 Faites bouillir les spaghettis dans de l'eau salée dans laquelle vous avez préalablement dissout le fond de volailles.
- 5 Egouttez les pâtes quand elles sont al dente, puis mélangez au poulet et aux pruneaux. Saupoudrez de parmesan râpé, mélangez bien et servez aussitôt.



Préparation

25 mn

Cuisson

15 mn

Durée totale

40 mn

Difficulté

★★★★☆

Budget

★★★★☆

L'avis du diététicien

Ici, la présence de pruneaux peut surprendre, mais le fait de les réhydrater et de les cuire attendrit leurs fibres et diminuent l'action des indoles et du sorbitol susceptibles de provoquer chez certains un effet laxatif... En revanche, leur apport en magnésium, vitamines B (notamment PP) et fructose (sucre intéressant lorsqu'il est présent dans le fruit, comme ici) justifie leur présence aux côtés des acides aminés du poulet et bien sûr des sucres complexes des pâtes.