

Ce numéro du d-journal est le dernier sous cette forme-ci. Il n'y aura malheureusement plus de recettes dans les suivants. Par contre, vous pourrez les trouver sur notre site internet : <https://diabete-geneve.ch/diabete-geneve/le-diabete/limportance-de-lalimentation/recettes/>

Spaghetti carbonara au saumon

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 200g poireau
- 200g carotte
- 200g brocoli
- 200g saumon
- 210g spaghetti
- 2dl crème à 25% épaisse
- 2 jaunes d'œuf
- 1 bouquet d'aneth
- Sel et poivre
- Un panier à vapeur*

Préparation :

Couper la base du poireau et du brocoli ainsi que les extrémités des carottes. Laver le poireau en évitant d'ouvrir la partie blanche. Le couper ensuite en rondelle de 2 cm. Eplucher les carottes, les rincer et les couper en rondelles d'1/2cm. Rincer le brocoli et couper les têtes. Les diviser en 2 ou en 3 si elles sont grandes.

Dans une casserole avec couvercle, faire bouillir de l'eau salée. Rincer et égoutter l'aneth et la ciseler.

Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs avec la crème.

Couper le filet de saumon en carrés. Dans une poêle antiadhésive (sans huile), faire revenir les morceaux de saumon à feu moyen en les retournant régulièrement. Réserver.

Plonger les spaghettis dans l'eau, placer le panier à vapeur, dans lequel les légumes auront été posés à couvert au-dessus et cuire les spaghettis al dente, selon l'indication du paquet.

Retirer le panier des légumes cuits et réserver.

Égoutter les spaghettis et les mélanger tout de suite dans le saladier avec la sauce. Ajouter les dés de saumon et mélanger délicatement.

Sur 4 assiettes, disposer les légumes en couronne. Répartir les spaghettis avec leur sauce au milieu, les saupoudrer d'aneth et poivrer légèrement, puis servir immédiatement.

* Si vous n'avez pas de panier à vapeur, vous pouvez cuire les légumes à l'étouffée, en utilisant simplement une casserole, poser les légumes dedans, les saler légèrement, ajouter 50ml d'eau, couvrir et laisser cuire à feu moyen.



Cette recette apporte 37.5g de glucides par personne, les légumes n'étant pas comptés.

Il n'est pas conseillé de cuisiner régulièrement à la crème ou au beurre, parce que ce sont des graisses qui sont fortement saturées, mais de temps en temps, en les utilisant avec modération, c'est possible.

Référence: adaptation de <https://www.marieclaire.fr/cuisine/tagliatelles-carbonara-au-saumon,1197937.asp>