

Pâtes de petit épeautre, saumon & sa sauce de champignon à l'aneth

Vous vous souvenez de ma recette de [tagliatelles aux poireaux à la crème & pavé de saumon](#) ?

J'adore cette recette. Je la fais souvent, et je ne m'en lasse pas.

Mais, au fil du temps, je l'ai légèrement modifié :

* **pâtes**

J'ai remplacé les tagliatelles blanches par des **pâtes bio complètes ou semi-complètes** (voir « [pourquoi privilégier les céréales bio & complètes](#) »).

J'utilise avec des [papillons au petit épeautre demi-complet bio](#) (cliquez ici pour découvrir le [petit épeautre](#)).

J'adore le goût du petit épeautre.

EDIT DU 10 OCTOBRE 2010 :

Vous verrez, sur les photos, les papillons se défont à la cuisson.

J'ai trouvé une marque des pâtes au petit épeautre qui ne se défont pas à la cuisson. Pour savoir où les trouver, et quelles marques les proposent, je vous invite à re-visiter [mon article sur le petit épeautre](#), et de jeter un oeil à la fin.



* **la cuisson** des pâtes, des champignons & du saumon est fait avec mes [unités de cuisson basse température](#) : ainsi, tous les minéraux, vitamines sont intactes.

* **les légumes** : j'ai remplacé les poireaux par des **champignons**. J'aime ces 2 légumes, mais j'ai du mal à digérer les poireaux... Allez savoir pourquoi !

* **de l'aneth** : je vous invite à lire [l'article que j'ai écrit dessus](#), pour que vous découvriez tous ses bienfaits au niveau santé :-)

* **crème**

J'ai remplacé la crème fraîche 15% MG par de la **crème de soja**.

Vous savez... Cette fameuse crème végétale dont toutes les végétariennes vantent les mérites...

Personnellement, j'étais (très) sceptique.

Et... J'ai été très agréablement surprise. Vraiment.

En revanche, je tiens à préciser la chose suivante : les végétaliennes & adeptes de cuisine bio/santé l'utilisent pour remplacer la crème fraîche, dans les recettes.

Si le rôle de la crème de soja peut effectivement remplacer celui de la crème fraîche, je trouve personnellement qu'au goût, les 2 produits ne se ressemblent pas !

La crème de soja ne contient pas de cholestérol, et apporte que des acides gras insaturés.

Ingédients : (pour 1 personne)

- 60 à 80 gr de pâtes de petit épeautre (attention : la majorité des pâtes que l'on trouve dans le commerce qui sont vendues comme étant à l'épeautre sont en réalité faites avec de la farine de grand épeautre... qui n'est pas à confondre avec le petit épeautre)
- 250 gr de champignons émincés (je les prend chez picard, déjà tout prêts)
- 1 filet de saumon
- 3 c à s de crème de soja

Préparation :

1. Mettez les **pâtes** dans le faitout de 16 cm, recourez d'eau, et faites les cuire selon les indications sur le paquet.
2. Mettez les **émincés de champignons (encore congelées)** dans le faitout de 20 cm, et posez **le saumon (décongelé)** sur les **champignons**. Refermez le couvercle, et faites cuire à l'étouffée (feu doux).
3. **Une fois les pâtes cuites, égouttez les.**
4. Ouvrez le couvercle de votre 2ème faitout, et **émiettez votre saumon dans le faitout de 16 cm**.
5. **Versez vos pâtes (égouttées donc) par dessus le saumon émiellé.**
6. **Les champignons : égouttez-les dans 1 passoire, et rincer les rapidement à l'eau chaude (afin de se débarrasser de leur eau de cuisson noire).**
7. **Versez vos champignons rincés & égouttés dans le faitout (avec les pâtes et le saumon émiellé).**
8. Ajoutez la crème de soja & les **graines d'aneth** (ou des feuilles d'aneth, si vous en avez de la fraîche), mélangez.
9. Laissez cuire encore 2 minutes (le temps que la crème de soja imbibe bien tout ce petit monde), sur feu minimum (il ne faut pas que la crème de soja bout).
10. Versez dans votre assiette : c'est prêt !

De plus, elle est **équilibrée & saine** : apports de sucres lents, protéines, fibres, vitamines, minéraux, acides gras insaturés.