

# Tagliatelles à la truite et sauce citronnée

durée totale **54 min.** 40 min. temps de marinade **8 min.** temps de cuisson **6 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):  
**2154 kJ / 514.5 kcal**

Matières grasses: **22,9 g** Protéines: **28 g**  
Glucides: **49,2 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

<b>200 g</b>	de filets de truite arc-en-ciel, sans peau et sans arêtes
<b>4 càs</b>	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
<b>0,5 càs</b>	d'huile d'olive
<b>90 g</b>	de crème fraîche
<b>100 g</b>	de tagliatelles
<b>50 ml</b>	d'eau de cuisson des pâtes
<b>4</b>	d'eau de cuisson des pâtes
<b>1 pincée</b>	de poivre

## PRÉPARATION

### Étape 1

Couper le poisson en cubes épais et le mettre dans un bol. Ajouter 3 cuillères à soupe de [Sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman](#) et mélanger. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 40 minutes.

### Étape 2

Une fois le temps écoulé, faire cuire les pâtes al dente dans une eau légèrement salée en suivant les instructions sur l'emballage.

### Étape 3

Pendant ce temps, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajouter les morceaux de poisson marinés. Les faire revenir brièvement des deux côtés. Ajouter la crème et 1 cuillère à soupe de [Sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman](#). Assaisonner avec du poivre. Ajouter environ 40 à 60 ml d'eau de la casserole de pâtes. Laisser cuire quelques minutes (jusqu'à ce que la sauce ait légèrement réduit).

### Étape 4

Egoutter et transférer les pâtes dans la poêle et faire chauffer le tout pendant 2 minutes.

### Étape 5

Transférer dans des assiettes et décorer avec les branches de thym frais.

