

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

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

