

# Recette : Légumes en tagliatelles, truite saumonée fumée

[www.sensoussi.com](http://www.sensoussi.com)

Légumes à votre bon cœur, poisson fumé de même, herbes et sauces idem  
Se mange chaud ou froid



Ce jour, pour trois, froid, vinaigrette à la sauge

## Ingrédients

- 1 courgette verte
- 2 courgettes jaunes
- 8-10 carottes
- 1 belle échalote
- Pistou (basilic), pour la déco

## Préparation des légumes

Eplucher les carottes, échalote  
Mettre de l'eau dans le cuit vapeur à bouillir, saler.

Laver les légumes

Avec l'épluche légume, former des tagliatelles de légumes, fines lamelles plates et étroites.  
(Légume posé à plat sur une planche : gain de temps). Eventuellement ne pas mettre le centre des courgettes si trop de pépins.

Couper en fine lamelle la belle échalote dans le sens de la longueur

Tout mettre dans le cuit vapeur, 5 minutes à ébullition ou 5 minutes au micro-onde en plusieurs fois, avec thym et laurier.

Couper la truite fumée en fines lamelles.

Mélanger aux légumes en tagliatelles, ajouter la vinaigrette (légumes chaud ou froids), lé décoration

J'imagine lorsqu'il fait froid, crème fraîche épaisse.....par ex.  
La truite est moins grasse et plus fine que le saumon bas prix

