

# Pâtes aux maquereaux et épinards



25min



4 pers.

## Ingrédients

- 1 boîte de filets de maquereaux au naturel et citron Bio
- 200g de pâtes
- 1 gousse d'ail
- 100g d'épinards frais
- Huile d'olive
- 10cl de crème fraîche
- Zeste de citron
- Sel
- Poivre

## Réalisée avec



## Préparation

- Faites cuire les pâtes (penne, fusilli, ou autre). Égouttez-les une fois cuites.
- Pendant ce temps, faites revenir l'ail émincé dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez 100g d'épinards frais et laissez-les réduire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Égouttez les filets de maquereaux et émiettez-les délicatement.
- Ajoutez les maquereaux émiettés dans la poêle avec les épinards, puis incorporez la crème fraîche et le zeste d'un citron pour apporter de la fraîcheur.
- Mélangez les pâtes avec la sauce au maquereau et épinards. Salez, poivrez selon votre goût.
- Servez bien chaud et régalez-vous avec ce plat gourmand et équilibré !