

## Penne aux saveurs de la mer WW



Pour ce plat j'ai voulu combiner 3 aliments que j'apprécie plus particulièrement, le [flétan](#), les noix de pétoncles et les [pâtes](#).

Le résultat fut vraiment très bon. Les pâtes se marient parfaitement bien avec le [poisson](#), particulièrement avec le flétan.

Vous pouvez très bien remplacer le flétan par un autre poisson blanc, et les [noix de pétoncles](#) par des noix de St Jacques.

Faudra juste ré-ajuster les points si vous suivez le programme Weight Watchers.

Pour 5 pers / [9 pp](#) par pers

- 300 gr de flétan

- 300 gr de noix de pétoncles
- 280 gr de pâtes crues
- 6 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- 3 courgettes
- 1 bouillon cube de légumes
- sel, poivre
- persil

Dans une sauteuse assez profonde mettre le flétan coupé en gros quartiers et les noix de pétoncles décongelées et faire cuire 2 minutes.

Sortir de la sauteuse et réserver.

Dans la même sauteuse sans l'avoir rincé, mettre les courgettes coupées en dés avec un peu d'eau et le bouillon cube. Saler, poivre. Faire cuire jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes.

Pendant ce temps faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet dans une casserole d'eau bouillante salée.

Une fois les courgettes cuites rajouter les pâtes et la crème dans la sauteuse, mélanger le tout.

Rajouter ensuite le poisson et les noix de pétoncles et mélanger délicatement pour ne pas transformer le poisson en purée.

Pour finir assaisonner de sel, poivre et persil.

Servir