

SPAGHETTI AU CHOU KALE ET CREVETTES



Le chou kale est un légume d'hiver peu connu et pourtant facile à cuisiner, Particulièrement intéressant pour sa richesse en anti-oxydants, vitamine A, C, B9 et K mais aussi en calcium et potassium, ses jolies feuilles vertes et frisées sont un allié essentiel pour un hiver en pleine forme ! Pour profiter au maximum de ses bienfaits, cette recette privilégie les cuissons courtes type poêle ou wok. On peut aussi le manger cru, ensalade, préalablement "macéré" dans une vinaigrette.

 5 minutes 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 280 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 200 grammes de chou kale
- 400 grammes de crevette, crue, décortiquées
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de sésame [20 g]
- 100 grammes de tomate, séchée
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les feuilles de chou kale et retirer la nervure épaisse centrale. Déchirer les feuilles en petits bouts à la main.
- 2° Faire chauffer l'huile de sésame dans une poêle, à feu doux afin de ne pas la brûler et y faire revenir les crevettes et le chou kale. Saler. Une fois les crevettes colorées, couvrir avec un couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- 3° Pendant ce temps, cuire les pâtes à dente. Une fois cuites, les ajouter dans la poêle avec les crevettes. Ajouter les tomates confites coupées en lanières.
- 4° Mélanger intimement puis laisser cuire avec le couvercle 5 minutes pour que les pâtes imprègnent les saveurs.
- 5° Vérifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (251 g)	% AR
ÉNERGIE	158 kcal	397 kcal	20 %
PROTÉINES	14 g	34 g	68 %
GLUCIDES	26 g	64 g	25 %
SUCRES	4 g	11 g	12 %
LIPIDES	3 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	178 mg	446 mg	19 %