



TAGLIATELLES AUX CREVETTES SAUCE TOMATÉE

 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 unités moyennes d'échalote, crue (52 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 verre de vin blanc (sec) (150ml)
- 4 portions grandes de tomate, crue (600 g)
- 400 grammes de crevettes décortiquées
- 100 grammes de parmesan
- 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 250 grammes de crème fraiche liquide

MODE DE PRÉPARATION

1° - Faites chauffer de l'eau salée pour la cuisson des pâtes. - Emincez l'ail et les échalotes et mettez-les dans une casserole avec le vin blanc et un fond d'eau. - Laissez réduire jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un fond de liquide. - Ajoutez les tomates découpées en dés, laissez cuire 2-3 minutes et ajoutez la crème. Mélangez et portez à ébullition. - Épaississez légèrement avec de la maïzena si nécessaire. Salez et poivrez. - Après avoir poêlé les crevettes, ajoutez les à la sauce. Cuisez les pâtes que votre sauce est presque prête. Servez avec des copeaux de parmesan et garnissez de ciboulette hachée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (394 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	396 kcal	20 %
PROTÉINES	53 g	208 g	416 %
GLUCIDES	2 g	9 g	3 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	6 g	24 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	14 g	68 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	47 mg	185 mg	8 %