SPAGHETTIS ÉCREVISSES SAUCE COGNAC

Jeudi 11 Août 2016

Je retrouve des écrevisses au rayon poissonnerie et je préfère les acheter toutes prêtes car j'ai fait une fois l'expérience de les castrer et je m'en souviens encore.

Spaghettis et ses écrevisses sauce Cognac pour 2 personnes et 7pp- 5 sp par part

-200g d'écrevisses cuites décortiquées*

-60 g de spaghettis crus *

-2 mini courgettes ou 1 petite*

-1 cuillerée à café de concentré de tomates*

-1 échalote*

-ciboulette*

-2 cuillerées à café d'huile

-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-25 ml de Cognac à flamber

-sel poivre

Couper les courgettes coupées en petits cubes et les cuire 1 minute à la vapeur. Réserver.

Cuire les spaghettis selon la notice, les égoutter et réserver.

Faire revenir l’échalote émincée dans l’huile chaude pendant 2 minutes à petit feu pour ne pas les bruler, puis les écrevisses 1 minute et flamber au Cognac.

Mettre la crème, le concentré de tomates, bien mélanger et assaisonner.

Rajouter les dés de courgettes et les spaghettis, bien mélanger et servir saupoudré de ciboulette émincée

Vous pouvez faire cette recette avec des crevettes et flamber avec un autre alcool : Armagnac ou Whisky.

Pour le repas : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp)-spaghettis et ses écrevisses sauce Cognac (7pp- 5 sp)-petit flan aux framboises (1pp- 2 sp).Total : 9pp- 9 sp

Bon jeudi à vous toutes et tous