

CREVETTES A L'ITALIENNE

Lundi 19 Juin 2017

Voilà un plat sans prétention mais bien goûteux :



Crevettes à l'italienne pour 2 parts et 7pp-6 sp par part

- 240 g de crevettes roses décortiquées crues *
- 60 g de tagliatelles crues *
- 200 g de courgettes *
- 4 oignons nouveaux *
- 10 g de parmesan râpé
- 1 petite cuillerée à café d'épices italiennes

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-un fond de vin blanc sec à cuire

-sel poivre blanc

Faire revenir dans l'huile chauffée dans une sauteuse pendant 3 minutes les oignons émincés et les courgettes coupées en petits dés .Assaisonner



Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les verser dans la sauteuse. Bien mélanger



Dans une poêle antiadhésive, faire revenir à feu vif les crevettes dans le vin blanc sec 2 minutes, assaisonner : sel poivre épices italiennes et verser dans la sauteuse avec le jus restant .Bien mélanger



Servir saupoudré de parmesan et bien chaud

Pour faire revenir les crevettes ,un vin blanc italien serait parfait mais pas de problème pour le choix

Pour le repas : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – crevettes à l'italienne (7pp- 6 sp) -100 g de fromage blanc 0 % + pêche de vigne pochée au sucralose (1pp- 1 sp) .
Total : 8pp- 7 sp

Un repas léger avant de prévoir une sortie ou un restaurant le soir

Très bon début de semaine