# TAGLIATELLES CREVETTES YUZU

**Lundi 11 Septembre 2017**

Le yuzu est un agrume japonais très dans le vent en cuisine .Il relève  bien les plats de poissons, de crustacés Hélas, il est rare d'en trouver de frais alors je me sers de zestes en poudre (Terre exotique)

**Tagliatelles crevettes au yuzu pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par part**

-240 g de crevettes cuites décortiquées *

-60 g de tagliatelles crues *

-50 g de petits pois surgelés*

-200 g de cœurs d'artichauts surgelés*

-1 citron bio*

-50 ml de crème à 4 %

-1 petite cuillerée à café de zestes de yuzu en poudre

-persil*

-sel poivre blanc

Cuire les cœurs d'artichauts surgelés à l'eau bouillante salée et citronnée 3 minutes, les égoutter

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter .Réserver

Faire revenir les petits pois surgelés dans la crème à petit feu.

Rajouter les pâtes, les cœurs d'artichauts coupés en 2, les crevettes.

Saupoudrer de yuzu  et de persil ciselé, rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt

Faute de yuzu, remplacer par du zeste de citron mais le yuzu a un plus en bouche

Pour le repas : salade de tomates + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp) – tagliatelles crevettes au yuzu (7pp- 6 sp)- 1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp). Total : 11pp- 12 sp

Très bon début de semaine

**Lilou3158  (blog cuisine contrôlée by lilou light .fr)**

**Tous droits réservés**