

CREVETTES SUR POÊLÉE DE LÉGUMES ET PÂTES , SAUCE SAFRANÉE

Samedi 14 Janvier 2017

Une recette que je fais souvent en variant les légumes



Crevettes sur poêlée de légumes et pâtes , sauce safranée pour 2 personnes et 8pp- 7 sp vert-6 spl bleu- 3 spv violet par part

- 200 g de crevettes cuites décortiquées *
- 60 g de pâtes complètes *
- 2 petites courgettes *
- 4 cœurs d'artichauts cuits*
- 1 oignon*
- 2 cuillerées à café d'huile
- 4 cuillerées à café de crème à 4 %
- 1 bonne cuillerée à café de moutarde safranée
- sel poivre
- persil

Couper les courgettes en petits dés, émincer l'oignon et faire revenir dans une sauteuse huilée. Rajouter les artichauts aussi coupés en dés. Assaisonner et rajouter les crevettes.

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les verser

dans la sauteuse. Bien mélanger aux légumes avec 2 cuillérées à soupe d'eau de cuisson des pâtes

Délayer la moutarde dans la crème et rajouter à la préparation en mélangeant bien. Rectifier l'assaisonnement.

Servir saupoudré de persil

Si vous n'avez pas de moutarde safranée, préparer la sauce avec de la moutarde standard forte et une pointe de safran

Pour le repas : velouté brocolis courgettes (0pp- 0 sp) – crevettes sur poêlée de légumes sauce safranée (8pp- 7 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp).
Total : 9pp- 8sp

Très bon début de week -end