

SPAGHETTIS AUX LANGOUSTINES A LA BISQUE DE HOMARD

Mardi 23 août 2022

Comme un air de vacances :

Spaghettis aux langoustines à la bisque de homard pour 2 personnes et 7 sp vert □ – 6 spl bleu □ – 3 spv violet □ – 3 psp □ par part

-60 g de spaghettis complets crus: 6 sp vert □ – 6 spl bleu □ – 0 spv violet □ – 0 psp □*

-160 g de langoustines cuites décortiquées: 3 sp vert □ – 0 spl bleu □ – 0 spv violet □ – 0 psp □*

-50 ml de bisque de homard : 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp □

-100 g de crème à 4 % : 4 sp vert bleu violet □□□ – 4 psp □

-50 g de petits pois frais ou surgelés: 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □*

-2 cuillerées à café de cognac à cuire : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □

-ciboulette ou persil: 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □*

-sel fin, poivre blanc

Dans une sauteuse, verser la crème, la bisque de homard, le cognac et les petits pois et laisser mijoter à tout petit feu pendant le temps de cuisson des pâtes soit 8 minutes et en remuant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.

Rajouter à 6 minutes les langoustines dans la sauteuse pour

les réchauffer.

Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée 8 minutes (temps indiqué sur le paquet AL Dente), les égoutter et les verser dans la sauteuse. Bien les enrober de sauce.

Saupoudrer de ciboulette émincée ou de persil.

Servir immédiatement.



J'ai pris des petits pois surgelés qui ont cuit dans la sauce.

Pour une recette moins chère, vous pouvez remplacer les langoustines par des crevettes ou du poisson blanc.

Pour le restant de la bisque de homard soit vous la mettez au repas du soir soit vous la congelez pour d'autres recettes.

Pour le repas : salade de tomates + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - spaghettis aux langoustines à la bisque de homard (7 sp vert □ - 6 spl bleu□ - 3 spv violet□ - 3 psp□)-1 faisselle 0% (1 sp vert □ - 1 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□)- 2 figues (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 9 sp vert□ - 8 spl bleu□ - 4 spv violet□ - 4 psp□

Recalculez bien ma recette avec vos propres perso points psp□

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés