

# 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□) - spaghetti 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***