

WOK DE SPAGHETTIS AUX LANGOUSTINES

Lundi 2 janvier 2017

Il faut bien le finir le plateau de fruits de mer !



Wok de spaghetti aux langoustines pour 2 personnes et 8pp 7 sp par part

- 60 g de spaghetti complets crus*
- 120 g de langoustines décortiquées cuites *
- 80 g de filet de julienne cuit au court bouillon *

-150 g de légumes pour wok Picard*

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-100 g de crème à 4 %

-ciboulette *

-sel, poivre blanc

-1/2 cuillère à café d'épices poudre « rêve de Cochin » ou mélange chinois de Ducros

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, les réserver

Chauffer l'huile dans le wok et faire revenir les légumes surgelés 8 minutes à feu vif en secouant régulièrement le wok
.Assaisonner : sel poivre

Rajouter le poisson effeuillé, les langoustines, les spaghettis .Bien mélanger et rajouter la crème chaude épicée et légèrement salée

Servir saupoudré de ciboulette émincée

Vous pouvez faire cette recette avec des nouilles chinoises mais je préfère prendre des pâtes complètes pour leur IG plus bas

Le rêve de Cochin de Roellinger (Saint Malo) est un mélange de muscade, anis vert, coriandre, cardamome. A vous de mettre une pointe de chaque ou le mélange chinois.

Pour le repas : bigorneaux bulots + 10 g de mayonnaise légère (2pp-2 sp)-wok de spaghettis aux langoustines (8pp- 7 sp) –mousse clémentine (1 pp- 2 sp). Total : 11pp- 11 sp

Très bonne reprise et excellent lundi