



Phase **Active**

Type : **Plats**

Recette : **Spaguettis aux crevettes**

Calorie
279 par personne

Préparation
10 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 4 grosses crevettes
- 30 g de spaghettis
- 10 g de margarine
- 1 c. à soupe d'huile
- 75 g de tomates pelées et concassées
- 1/2 oignon
- 100 cl de fumet de poisson
- sel, poivre

Préparation

Préparation:

1. Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive.
2. Faites-y revenir les oignons.
3. Ajoutez le fumet de poisson et les tomates.
4. Laissez réduire 30 min environ à feu doux et à découvert.
5. Passez la sauce au moulin à légumes.
6. Réservez au chaud.
7. Décortiquez les crevettes en retirant la tête et en enlevant le lamente noir.
8. Dans la même poêle, faites chauffer le beurre et ajoutez les crevettes.
9. Faites-les revenir 5 min de chaque côté
10. à feu vif. Ajoutez la sauce à la tomate et laissez mijoter.
11. Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau salée.
12. Egouttez-les et versez-les dans un plat.
13. Nappez les spaghettis de sauce aux crevettes.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire