



Spaghetti aux crevettes sauce diable

avec de la tomate et de l'estragon

40 min. • À consommer dans les 3 jours



Gousse d'ail



Échalote



Piment rouge



Gousse d'ail



Curry en poudre



Paprika fumé en poudre



Cubes de tomates



Crème liquide



Spaghetti



Tomate



Estragon frais



Crevettes

Ingrédients de base

Huile d'olive, Bouillon de poisson, Vinaigre balsamique blanc, Huile d'olive vierge extra, Beurre, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, râpe, plaque recouverte de papier sulfurisé, papier sulfurisé, grande sauteuse avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Curry en poudre (cc 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé en poudre* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cubes de tomates (paquet)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Crème liquide (paquet 7)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomate (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crevettes* (g 2)	80	160	240	320	400	480

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de poisson (ml)	50	100	150	200	250	300
Vinaigre balsamique blanc (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3843 / 919	518 / 124
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	17,4	2,3
Glucides (g)	90	12
Dont sucres (g)	23,9	3,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,8	0,2

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés 7) Lait/Lactose

9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja



1. Préparer

Préchauffez le four à 210 degrés et préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**échalote**. Épipinez et émincez le **piment rouge**. Coupez la **courgette** en rondelles de 1 cm et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes.



4. Préparer les légumes

Coupez la **tomate** en petits dés. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez-les. Dans un bol, mélangez les **tomates** pelées et, par personne, ¼ cs de vinaigre balsamique blanc, 1 cc d'huile d'olive vierge extra, la moitié de l'**estragon** ainsi que du sel et du poivre.



2. Cuire à la poêle

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **spaghetti**. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive (voir CONSEIL) par personne dans la sauteuse et faites revenir l'**échalote**, l'**ail** et la moitié du **piment rouge** 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite 1 cc de **curry** et ½ cc de **paprika fumé** par personne, puis faites cuire 1 minute de plus.

CONSEIL : Ce plat est très calorique. Si vous surveillez votre apport en calories, utilisez dans ce cas 1/2 cs d'huile d'olive par personne pour faire revenir l'échalote et 60 g de spaghetti.



5. Cuire les crevettes

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une autre poêle. Faites sauter les **crevettes** et le reste du **piment rouge** 3 à 4 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez les crevettes et le reste de l'**estragon** à la sauce.



3. Préparer la sauce diable

Arrosez les condiments et les épices avec ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne, le bouillon et les **tomates** pelées. Baissez le feu et ajoutez la **crème**. Couvrez et laissez mijoter la sauce à feu doux 12 à 14 minutes de plus. Salez et poivrez. Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



6. Servir

Servez les **spaghetti** dans des assiettes creuses avec la sauce, les crevettes et les rondelles de **courgette**. Présentez la **tomate** à l'**estragon** à côté.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat environ 350 g de légumes par personne.

Bon appétit !