

metro



Fettuccini aux crevettes

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 2 Votes

4 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:35 TEMPS TOTAL

Ingrédients

- 1 Courgette jaune

- 1 Courgette verte

- 330 g (11 oz) Fettuccini

- 60 ml (4 c. à soupe) Huile d'olive extra vierge Irresistibles

- 2 Gousses d'ail, épluchées, finement hachées

- 1 pincée Flocons de piment

- 32 Crevettes 2 1/25, crues, décortiquées

- Sel et poivre du moulin

- 500 ml Bouillon de volaille

Préparation

A l'aide d'un épluche légumes, tailler les courgettes en rubans.

Dans un chaudron, porter à ébullition de l'eau et saler généreusement.

Faire cuire les pâtes selon les indications du paquet.

Pendant ce temps, dans une poêle bien chaude, ajouter l'huile d'olive, 1 gousse d'ail, la pincée de flocons de piment et faire sauter rapidement les crevettes 1 minute de chaque côté.

Saler et poivrer au goût.

Réserver les crevettes.

Dans la même poêle bien chaude, porter à ébullition le bouillon de volaille, ajouter l'autre gousse d'ail, quelques feuilles de basilic, les bouquets de brocoli.

Laisser cuire 2 minutes, ajouter les tomates puis les rubans de courgettes. Assaisonner en sel et poivre.

Égoutter les pâtes une fois cuites et les ajouter dans la poêle avec les légumes. Laisser cuire encore 1 à 2 minutes.

Dans chaque assiette, répartir les pâtes, les crevettes et parsemer le tout de copeaux de parmesan et de quelques feuilles de basilic frais.

(2 tasses)

Source : Metro

0.500 Basilic, effeuillée

250 ml Bouquets de brocoli
(1 tasse)

2 Tomates italiennes, vidées de leurs pépins,
coupées en quartiers ou 180 ml (3/4 t.) de
purée de tomates en conserve

55 g Parmesan en copeaux
(2 oz)

Accords vins et mets



Fruité et vif

Ces vins ou cidres secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs tout en offrant une certaine richesse en bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
