

Plat principal

Portions : 6

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Pâtes aux palourdes



1 boîte (500 g)
de **spaghettis secs**



2 boîtes (2 x 142 g)
de **palourdes**



80 ml (1/3 tasse)
d'**huile de canola**



6 gousses d'**ail**,
pelées et hachées



2 **tomates**,
coupées en dés

Vous pouvez remplacer
par une demi-boîte
de 796 ml de tomates
en dés égouttées.



150 g d'**épinards**
hachés surgelés,
décongelés et égouttés

Décongelez-les
au micro-ondes 1 minute
et pressez-les avec
une fourchette pour
en faire sortir l'eau.



Sel, poivre et sauce
piquante type Tabasco,
au goût

On l'accompagne :

- + de légumes au choix
(ex. : salade ou crudités)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou
d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, cuire les **spaghettis** selon les indications sur l'emballage.
- 2 Pendant ce temps, à l'aide d'une passoire, égoutter les **palourdes** au-dessus d'un petit bol pour récupérer le jus de palourdes. Mettre de côté **80 ml (1/3 tasse) de jus de palourdes**.
- 3 Couper les palourdes en petits morceaux. Mettre de côté avec le jus de palourdes.
- 4 Quand les **spaghettis** sont cuits, les égoutter dans la passoire et mettre de côté.
- 5 Dans la même casserole à feu moyen-doux, cuire l'**ail** dans l'**huile** jusqu'à ce qu'il commence à dorer, environ 1 minute. Mélanger de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 6 Ajouter les **tomates**, les **épinards**, les **palourdes** et le **jus de palourdes**. Mélanger et cuire 5 minutes.
- 7 Ajouter les **spaghettis**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**. Mélanger, puis servir à l'aide de pince.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette