

Pâtes aux palourdes

Préparation	15 minutes
Cuisson	25 minutes
Portions	5-6
Coût (portion)	2,32 \$
Conservation	2-3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, grand chaudron, ouvre-boîte, petit bol, grand bol, passoire, cuillère de bois.



Ingrédients



1 boîte (450-500g) de spaghetti sec



2 tomates coupées en dés

LA RECETTE PEUT SE FAIRE SANS TOMATE OU AVEC UNE DEMIE BOÎTE (796 ML) DE TOMATES, EN DES ÉGOUTTÉES.



6 pépites (environ 250 ml / 1 tasse) d'épinards surgelés, décongelés et égouttés

DÉCONGELER AU FOUR À MICRO-ONDES PENDANT 1 MINUTE ET PRESSER AVEC UNE FOURCHETTE POUR EN FAIRE SORTIR TOUTE L'EAU.



2 boîtes (142g) de palourdes

ON PEUT REMPLACER LES PALOURDES PAR DES CREVETTES NORDIQUES OU UN RESTE DE POISSON CUIT.



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

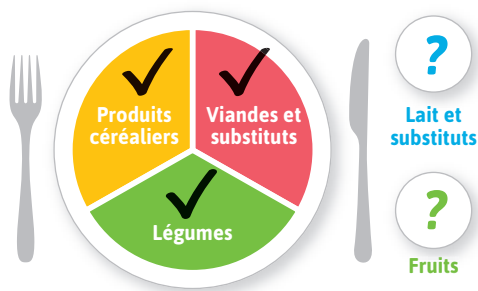


6 gousses d'ail hachées



Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco, au goût

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

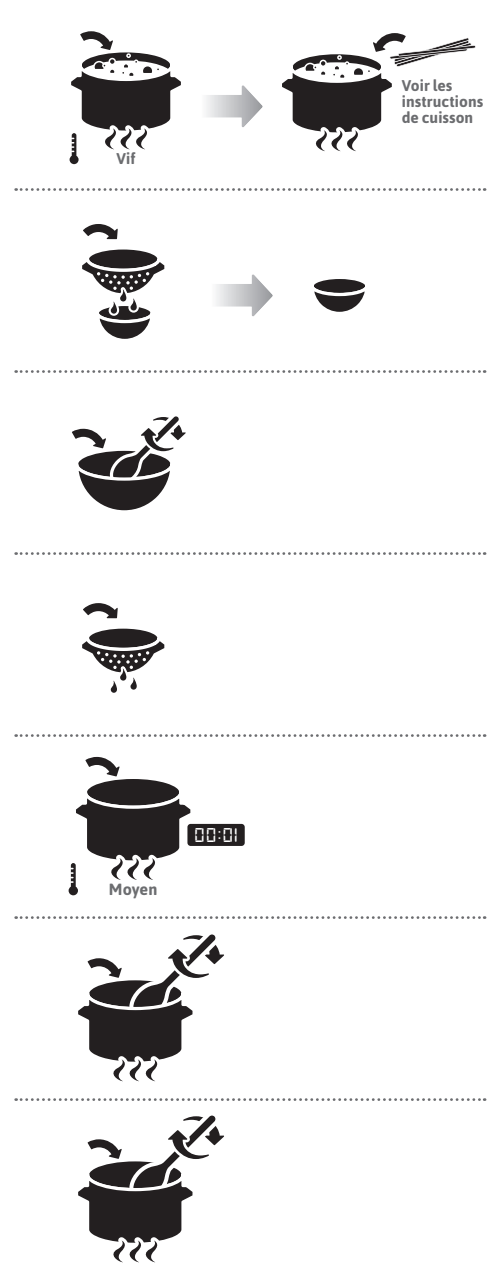
On l'accompagne :

? de légumes (ex.: salade ou crudités) pour compléter la portion et d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie

Préparation

- 1 À feu vif, porter un grand chaudron d'**eau salée** à ébullition. Ajouter les **spaghettis** et cuire le nombre de minutes indiqué sur l'emballage.
- 2 Au-dessus d'un petit bol, égoutter les **palourdes** dans une passoire. Mettre de côté le jus de palourdes.
- 3 Dans un grand bol, ajouter les **dés de tomates**, les **épinards**, les **palourdes** et le poivre. Mélanger.
- 4 Quand les **spaghettis** sont cuits, les égoutter et les laisser de côté dans la passoire.
- 5 Remettre le chaudron utilisé pour la cuisson des spaghettis sur le feu à moyen, puis ajouter l'**huile** et l'**ail**. Laisser cuire environ 1 minutes.
- 6 Ajouter le **mélange de palourdes** et **80 ml (1/3 tasse) de jus de palourdes**. Mélanger.
- 7 Ajouter les **spaghettis**, du **sel**, du **poivre**, de l'**huile** ou de la **sauce piquante**. Mélanger.
Variante : Pour plus de saveurs, on peut ajouter du zeste et du jus de citron.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca