

## Plat principal

**Portions :** 6

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 25 minutes

**Conservation :**

- La sauce se conserve environ 2 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



# Pâtes aux crevettes sauce rosée



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



45 ml (3 c. à soupe)  
de **beurre** ou  
de margarine



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



45 ml (3 c. à soupe)  
de **farine tout usage**



500 ml (2 tasses)  
de **lait**



1 boîte (398 ml)  
de **sauce tomate**



300 g (2/3 lb) de **crevettes**  
**nordiques surgelées**,  
décongelées



**Sel** et **poivre**,  
au goût

**Vous pouvez aussi prendre  
la moitié de [notre recette  
de sauce tomate](#).**

**Décongelez-les  
1 minute au micro-ondes  
dans un bol allant  
au micro-ondes.**

### On l'accompagne :

- + de légumes au choix (ex. : légumes verts)
- + 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. Quand ils sont cuits, les égoutter dans une passoire et mettre de côté.

**Astuce:** Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

- 2 Dans la même casserole à feu moyen, faire fondre le **beurre** et cuire l'**ail** environ 1 minute en mélangeant avec une cuillère en bois.

- 3 Ajouter la **farine** et bien mélanger au fouet. Ajouter graduellement le **lait** en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 5 minutes.

**Astuce:** Apprenez des trucs sur la préparation d'une sauce blanche grâce à [notre capsule vidéo](#).

- 4 Ajouter la **sauce tomate**, bien mélanger au fouet, et cuire en mélangeant doucement jusqu'à ce que la sauce rosée soit chaude, soit environ 2 minutes.

- 5 Ajouter les **crevettes**, le **sel** et le **poivre**. Cuire 2 minutes pour réchauffer les crevettes.

- 6 Ajouter les spaghettis égouttés à la sauce rosée, mélanger, puis servir à l'aide de pince.

**Variante:** Vous pouvez ajouter du persil ou d'autres fines herbes.

### Participation de l'enfant

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir la tasse à mesurer