

Pâtes aux crevettes sauce rosée

Préparation	20 minutes
Cuisson	35 minutes
Portions	5-6
Coût (portion)	2,40 \$ (pour 5 portions)
Conservation	La sauce se conserve environ 2 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, grand chaudron, fouet, passoire, cuillère de bois.



Ingrédients



1 boîte (450-500g) de spaghetti sec



3 gousses d'ail pelées et hachées (facultatif)



1 boîte (398 ml) de sauce tomate



15 ml (1 c. à soupe) de persil séché

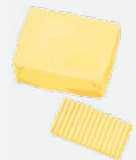


300 g (2/3 lb) de crevettes nordiques décortiquées



Sel et poivre au goût

POUR FAIRE LA SAUCE BÉCHAMEL OLO



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

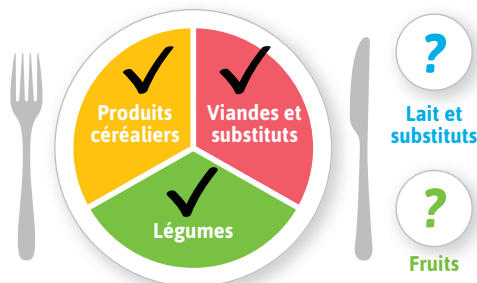


45 ml (3 c. à soupe) de farine



500 ml (2 tasses) de lait

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



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? de légumes au choix pour compléter la portion (ex. : légumes verts) et d'un fruit

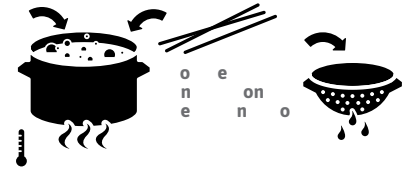
? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1

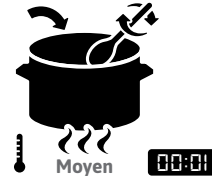
Dans un grand chaudron, cuire les **spaghettis** selon les indications sur l'emballage. Quand ils sont cuits, les égoutter et les laisser de côté dans la passoire.

Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements (ex. légumes verts).



2

Remettre le chaudron utilisé pour la cuisson des spaghettis sur le feu à moyen, et ajouter le **beurre** ou la margarine et l'**ail**. Cuire environ 1 minute en brassant.



3

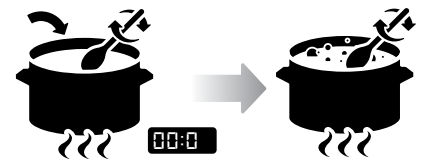
Ajouter la farine et mélanger au fouet. Ajouter graduellement le **lait** en fouettant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Astuce : Consultez notre vidéo *Apprenez à cuisiner en 30 secondes - Préparer une béchamel* sur notre site Internet.



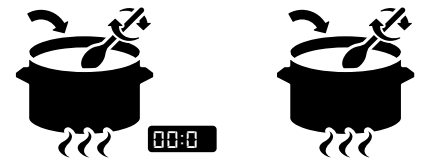
4

Ajouter la **sauce tomate**, mélanger et cuire 5 minutes en brassant doucement, ou jusqu'à ce que la **sauce rosée** soit chaude et commence à bouillir.



5

Ajouter le **persil**, les **crevettes**, le **sel** et le **poivre**. Laisser cuire 2-3 minutes pour réchauffer les crevettes. Ajouter les **spaghettis égouttés** à la sauce rosée et mélanger.



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