



LINGUINES AUX FRUITS DE MER

et à la roquette

8 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 15 minutes

PRÉPARATION

Dans une casserole, cuire les pâtes al dente selon les indications inscrites sur l'emballage. Égoutter et réserver 60 ml (¼ tasse) d'eau de cuisson.

Entre-temps, dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade d'accompagnement. Poivrer et réserver.

Bien éponger les crevettes et les pétoncles avec du papier absorbant.

Dans une casserole ou un wok, à feu moyen-vif, verser l'huile et faire revenir les crevettes et les pétoncles pas plus de 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées. Réserver sur un linge absorbant.

Dans la même casserole, à feu moyen-doux, faire revenir l'ail pendant 1 minute. Ajouter l'eau de cuisson réservée des pâtes, le thym, le zeste et le jus de citron. Bien mélanger, puis ajouter les pâtes, les crevettes, les pétoncles et la roquette. Mélanger et poivrer au goût.

Servir et garnir de copeaux de parmesan. Accompagner de la salade.



CONSERVATION

Les linguines aux fruits de mer se conservent au réfrigérateur (2 à 3 jours) ou au congélateur.



CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez utiliser des fruits de mer (crevettes et pétoncles) frais ou décongelés.

INGRÉDIENTS

510 g (17 oz) de linguines sèches de blé entier

340 g (12 oz) de crevettes crues, décortiquées et déveinées

340 g (12 oz) de pétoncles

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 gousses d'ail, émincées

1 c. à soupe de thym frais

Le zeste de 1 citron

Le jus de 2 citrons

120 g (6 tasses) de roquette

8 c. à soupe de copeaux de parmesan (facultatif)

Poivre du moulin

Pour la salade d'accompagnement

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 grosse tomate jaune, en tranches

1 grosse tomate rouge, en tranches

1 c. à soupe de fromage feta, émietté

Valeur nutritive par portion

Teneur
Calories 363
Lipides 7 g
Saturés 2 g
Oméga-3 0,3 g
Cholestérol 64 mg
Sodium 239 mg
Glucides 54 g
Fibres 6 g
Protéines 22,4 g