

Sélection de recettes

Recette régime : Pâtes aux fruits de mer

Ingrédients de la recette régime :

- 1 sachet de Tagliatelles nature Suptiva 50gr
- 50 g de Moules et de coques
- 2 gambas décortiquées
- 2 tomates concassées
- 1 cuil à soupe de vin blanc
- 1/2 gousse d'ail
- 2 gouttes de Tabasco
- 4 pincées de persil plat concassé

Réalisation de la recette :

Nettoyez les coquillages. Placez dans une casserole avec ail et vin blanc. Faites ouvrir à couvert sur feu doux, en remuant de temps en temps. Retirez-les des coquilles et réservez-les.

Faites réduire le jus de cuisson des fruits de mer après y avoir ajouté les tomates concassées.

En fin de cuisson, ajoutez les crevettes et le Tabasco puis pour finir les moules et les coques. Faites cuire les pâtes, égouttez.

Prenez 1 feuille d'aluminium, huiler l'intérieur à l'aide d'un pinceau. Disposez les pâtes puis la garniture par dessus, ajoutez une pincée de persil concassé.

Fermez la papillote et passez au four pendant 6 minutes, à 180° avant de servir.

[[Imprimer](#)] [[Fermer](#)]

Pour toutes informations complémentaires, [contactez-nous](#) .
