



One pot pasta aux crevettes et parmesan

PORTIONS

de 4 à 6

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 412; protéines 25 g; M.G. 11 g; glucides 50 g; fibres 4 g; fer 3 mg; calcium 263 mg; sodium 1 228 mg

Simple, rapide et délicieux, ce [one pot pasta](#) aux crevettes et parmesan permet de se régaler en moins de deux. Une recette bien parfumée qui en plus nous laisse avec [peu de vaisselle](#) à nettoyer, on serait fous de s'en passer!

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de sauce tomate
- 500 ml (2 tasses) de fumet de poisson liquide
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de flocons de piment
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de basilic émincé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de parmesan râpé
- Sel au goût
- 350 g (environ 3/4 de lb) de fettucines
- 1 sac de crevettes moyennes (calibre 31/40) de 340 g, crues et décortiquées
- 500 ml (2 tasses) de brocoli coupé en bouquets

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans une grande casserole, déposer la sauce tomate, le fumet de poisson, le vin, les flocons de piment, l'ail, les fines herbes, l'huile, la moitié du parmesan et le sel. Remuer. Ajouter les pâtes et porter à ébullition.
- 2 Remuer, puis couvrir et cuire de 12 à 15 minutes à feu doux-moyen, en remuant fréquemment et en ajoutant du fumet de poisson au besoin, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les crevettes et le brocoli.
- 3 Au moment de servir, parsemer du reste du parmesan.