



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Spaghettis aux crevettes, aux tomates et au féta

Par Coup de Pouce

Une recette préparée dans une seule casserole? On aime: ça fait moins de vaisselle à laver!

INGRÉDIENTS

- 12 oz de spaghettis
- 2 cuillères à table d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail coupées en tranches fines
- 1 cuillère à thé d'origan séché
- 1/4 cuillère à thé de flocons de piment fort
- 1 lb de grosses crevettes décortiquées et déveinées
- 1/2 oignon rouge coupé en tranches fines
- 3 tasses de tomates cerises coupées en deux
- 1/4 tasse d'olives noires hachées
- 1/3 tasse de persil italien haché
- 1/4 tasse de fromage féta émietté

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson. Réserver les pâtes.

2. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail, l'origan et les flocons de piment fort, et cuire, en brassant, pendant 30 secondes. Ajouter les crevettes et l'oignon, et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les tomates et les olives, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées et que les tomates aient ramolli. Ajouter le persil, puis les pâtes et le liquide de cuisson réservés, et réchauffer. Parsemer du fromage.

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Total	30 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	490 mg
Protéines	22 g
Calories	374
Total gras	10 g
Cholestérol	91 mg
Gras saturés	2 g
Total glucides	50 g