



5 15

Tortellinis aux crevettes, sauce Alfredo

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

5 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 509; protéines 27 g; matières grasses 16 g; glucides 62 g; fibres 5 g; fer 3 mg; calcium 185 mg; sodium 1733 mg

Crémeux à souhait, ce souper facile de tortellinis nappés de sauce Alfredo et de crevettes nordiques a absolument tout pour plaire !

Ingrédients



1 paquet de 350 g de tortellinis au fromage



500 ml (2 tasses) de sauce Alfredo



300 g (500 ml) de crevettes nordiques



375 ml (1 1/2 tasse) de pois verts surgelés



45 ml (3 c. à soupe) de basilic émincé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les tortellinis *al dente*. Égoutter.
- 2 Dans un bol, mélanger la sauce Alfredo avec les crevettes, les pois verts et le basilic.
- 3 Ajouter les tortellinis dans le bol et remuer afin de bien enrober les pâtes de sauce.
- 4 Répartir les tortellinis dans des contenants hermétiques. Laisser tiédir, puis refroidir au réfrigérateur.
- 5 Placer les contenants hermétiques au congélateur.
- 6 La veille du repas, laisser décongeler les tortellinis au réfrigérateur.
- 7 Au moment du repas, réchauffer les tortellinis de 2 à 3 minutes au micro-ondes.

Idée pour accompagner

Salade de concombre et carotte au sésame



Tailler 1 concombre et 1 carotte en julienne. Dans un saladier, fouetter 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de sésame (non grillé) avec 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime, 15 ml (1 c. à soupe) de miel et 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame. Saler et poivrer. Ajouter le concombre, la carotte, 250 ml (1 tasse) de fèves germées et 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre hachée. Remuer et réserver au frais 1 heure avant de servir.