

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Pâtes complètes aux scampis et courgette

Pour 4 couverts :

- 25-30 scampis décortiqués
- 250g de spaghettis complets
- 2 courgettes
- 2 échalotes
- 200ml de crème culinaire
- 70g de concentré de tomates
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer et couper les courgettes, émincer les échalotes.
- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante légèrement salée.
- Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile et y faire revenir les échalotes. Ajouter les courgettes et cuire environ 10 minutes.
- Incorporer le concentré de tomate et la crème. Assaisonner.
- Ajouter les scampis et les cuire 1 minutes de chaque côté.

Bon appétit !