

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

Tagliatelli aux scampis et brocoli

Pour 4 couverts :

- 250g de tagliatelli
- 300g de scampis
- 2 brocolis
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile

Préparation :

- Emincer l'ail et les échalotes.
- Détailler les fleurs de brocolis en bouquets.
- Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Cuire les bouquets de brocoli à la vapeur ou dans l'eau légèrement salée.
- Chauffer une poêle avec l'huile pour y faire revenir les échalotes et l'ail.
- Ajouter les scampis et les cuire 1 minute de chaque côté.
- Mélanger les pâtes, les légumes et les scampis.



Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste