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

Scampis sauce tomatée

Pour 4 couverts :

- 25-30 scampis décortiqués
- 250g de tagliatelles
- 3 échalotes
- 6 tomates
- 70g de concentré de tomate
- 200ml de crème culinaire
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 3 gousses d'ail
- Sel, poivre

Préparation :

- Nettoyer et émincer les échalotes et l'ail.
- Monder et épépiner les tomates (les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante pour que la peau s'enlève plus facilement). Ensuite couper les tomates en petits dés.
- Cuire les pâtes dans l'eau bouillante légèrement salée.
- Dans une sauteuse, chauffer l'huile pour y faire revenir les échalotes et l'ail émincés.
- Ajouter les dés de tomates, le concentré de tomate et la crème. Assaisonner et laisser mijoter 10 minutes.
- Pour finir, ajouter les scampis et cuire encore 2-3 minutes.

Bon appétit !

Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste