



Pâte aux fruits de mer



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INGRÉDIENTS INSTRUCTIONS TEMPS

400 grammes de fruit de mer	Porter une casserole moyenne d'eau salée à ébullition.	15
140 g de tomates séchées	Séparer les feuilles de laitue, zester et presser le jus du citron, trancher finement l'ail, trancher finement l'échalotte .	
2 gousses d'ail, hachées	Dans une grande poêle à bord haut, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif et y ajouter le panko à la poêle, saler et poivrer. Griller, en remuant, 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré tout en y ajoutant le zeste de citron désiré et mélanger. Transférer et réserver la poêle.	RÉSULTAT
80 g de mozzarella		
1 citron, zesté et pressé	Pendant la cuisson du panko, ajouter les pâtes à la casserole d'eau bouillante, en les séparant avec une pince, au fur et à mesure. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Réserver 1 tasse d'eau de cuisson et bien égoutter les pâtes pour ensuite mélanger avec un peu d'huile afin d'éviter qu'elles ne collent.	4
1 tige de sauge		
1 laitue, en feuilles		
450 grammes de pappardelles	Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif et y ajouter l'ail. Cuire 3 minutes, en remuant et ajouter les tomates, la demi-glace et la moitié du jus de citron. Cuire 4 minutes, en remuant, et ajouter les fruits de mer et ½ tasse d'eau de cuisson réservée, assaisonner avec le mélange d'épices, du sel et du poivre. Cuire 3 minutes, en remuant, jusqu'à ce que les fruits de mer soient chauds.	bon appétit
40 grammes de panko		
25 g de demi-glace de légumes	Dans un saladier, combiner la laitue, la moitié de la sauge, le zeste de citron restant et le vinaigre et arroser avec 6 c.à.s. d'huile d'olive, saler et poivrer, puis mélanger pour combiner.	
30 ml de vinaigre de vin rouge		
1 pincée épice fruit de mer	À la casserole de sauce, ajouter les pâtes et la sauge restante et cuire 3 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées, saler et poivrer (si la sauce semble sèche, ajouter graduellement l'eau de cuisson restant).	
	Monter les assiettes en répartissant les pâtes dans vos assiettes et garnir avec la mozza, servir la salade parsemée de panko grillé, sur le côté.	

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

838 calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade au panko grillé

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre



bon appétit