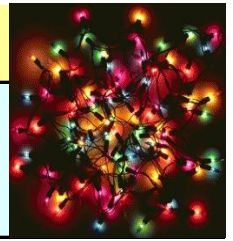


TAGLIATELLES MARINES AU SAFRAN



Famille Recette

Féculents

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Tagliatelles	FEC	300				
2	Moules	VPO	200				
3	Pétoncles	VPO					24
4	Crevettes Bouquet Décortiquées	VPO					18
5	Tomates	LV					2
6	Vin Blanc Sec	Assais.		100			
7	Echalote	Assais.					1
8	Gousse d'Ail	Assais.					1
9	Huile d'Olive	MG			1		
10	Beurre	MG	25				
11	Thym, Laurier, Sel, Poivre	Assais.					
12	Safran	Assais.	2				
13	Ciboulette	Assais.			1		
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Nettoyer les moules. Faire ouvrir les pétoncles. Faire suer les échalottes finement émincées dans le beurre, poivrer, verser le vin blanc et porter à ébullition. Ajouter les moules, les laisser s'ouvrir sur feu moyen 3 à 4 mns. Les retirer du feu. Retirer les coquilles, filtrer le jus et réserver. Peler et couper les tomates en dés. Les poêler 2 mns dans l'huile d'olive chaude avec l'ail pressé. Ajouter le jus des moules, le safran (ou 1/2 c c de curcuma). Faire mijoter 5 mn. Poêler 3 mns dans 1 filet d'huile d'olive les crevettes, poivrer et ajouter à la sauce ainsi que les moules et les pétoncles. Bien mélanger. Parsemer de thym et de ciboulette ciselée. Couvrir et réserver au chaud. Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée, thym et laurier 8 à 10 mns selon vos goûts. Les égoutter et mélanger à la sauce réchauffée si besoin et servir parsemé de persil.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.