



PAPARDELLE FRAÎCHES AUX CREVETTES

AVEC DES PETITS POIS ET UNE SALADE DE POIREAU À LA RICOTTA



Poireau ✨



Gousse d'ail



Noisettes



Crevettes ✨



Pappardelle fraîches ✨



Petits pois ✨



Citron ✨



Ricotta ✨



Roquette ✨



40 min



Beaucoup d'opérations



Consommer dans les 5 jours

Les papardelle tirent probablement leur nom du mot italien *pappare*, qui signifie plus ou moins « dévorer ». Et c'est exactement ce qu'incite à faire ce plat succulent. Mais essayez d'en profiter comme un vrai Italien : mettez la table avec une fourchette pour seul couvert, pour bien prendre le temps de le déguster, comme il le mérite. Buon appetito !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle, essuie-tout et petit bol.

Recette de papardelle fraîches aux crevettes : c'est parti !



1 ÉTUIVER LE POIREAU

Coupez le **poireau** en morceaux de 10 cm de long. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis en bandes de ½ cm de large. Émincez ou écrasez l'**ail**. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu doux dans la sauteuse. Faites revenir la moitié de l'**ail** 1 à 2 minutes, puis ajoutez le **poireau** et faites-le cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez ensuite 1 cs d'eau par personne et laissez mijoter 8 à 10 minutes de plus à couvert.



4 CUIRE ET MÉLANGER

Faites cuire les **papardelle** et les **petits pois** dans la casserole 4 à 6 minutes. Égouttez et réservez une petite partie des **petits pois** pour la garniture. Mélangez les **papardelle** à 1/2 cs d'huile d'olive par personne. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers. Dans le petit bol, mélangez la **ricotta**, le **jus de citron** et une bonne dose de sel et de poivre.



2 GRILLER LES NOISETTES

Pour les **papardelle** et les **petits pois**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Concassez les **noisettes**. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **noisettes** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



5 MÉLANGER

Ajoutez les **crevettes**, les **papardelle** et le mélange à base de **ricotta** au **poireau**, puis mélangez bien. Salez et poivrez.



3 CUIRE LES CREVETTES

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la même poêle. Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Faites cuire le reste de l'**ail** et les **crevettes** 3 à 4 minutes.



6 SERVIR

Servez la **roquette** sur le côté des assiettes et les **papardelle** au milieu. Garnissez le plat avec les **petits pois** mis de côté et les **noisettes** grillées. Accompagnez le tout des **quartiers de citron**. Si vous le souhaitez, versez un filet d'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Noisettes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Crevettes (g) 2) *	120	240	360	480	600	720
Papardelle fraîches (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Petits pois (g) *	25	50	75	100	125	150
Citron (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Ricotta (g) 7) *	40	80	120	160	200	240
Roquette (g) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Beurre	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3487 / 834	684 / 164
Lipides (g)	38	8
Dont saturés (g)	13,1	2,6
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	7,3	1,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	1,5	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de :

19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

