

Tagliatelles de konjac à la crème à l'ail et au persil



Aujourd'hui je vous propose une recette que j'ai réalisé avec le Konjac que j'avais pu recevoir de la part d'Hélène de la marque Gayelord Hauser diététicien. J'ai réalisé trois recettes différentes pour les trois différentes formes du konjac mais je vous proposerais que celle-ci car les autres n'étaient pas extraordinaires comme recette et les photos...n'en parlons pas ! Je vous propose donc des tagliatelles de konjac à la crème à l'ail et au persil. Personnellement, chez moi, nous n'avons vraiment pas aimé la texture que peut avoir le konjac en bouche, la seule forme qui pourrait être agréable est le shirataki de konjac, ce dernier je l'ai cuisiné à la provençale (sauce tomate + herbes de Provence + oignon revenu dans un filet d'huile d'olive). Mais c'est une affaire de goût et je pense que le konjac peut être une très bonne alternative des pâtes ou encore du riz pour les personnes voulant faire attention.

Pour 1 à 2 personnes

Ingrédients:

200g de tagliatelles de konjac

1/4c. à café d'ail séché

1/4c. à café d'échalote séché

5 petites branches de persil frais

3c. à soupe de crème fraîche allégée

Sel, poivre

Préparation:

Faites revenir à sec, dans une poêle, l'ail et l'échalote. Quand ils sont bien dorés ajoutez le persil haché et mélangez rapidement.

Ajoutez alors la crème fraîche et laissez cuire 2min tout en mélangeant.

Rincez abondamment les tagliatelles de konjac et faites-les réchauffer 2 à 3min dans l'eau bouillante.

Incorporez-les à la crème, mélangez et laissez cuire 5min tout en mélangeant régulièrement.

Servez sans attendre bien chaud.