

Spaghetti ai frutti di mare



Pour aujourd'hui je vous propose une petite création enfin pas vraiment une création une recette que je fais à ma façon, des spaghetti ai frutti di mare, aux fruits de mer. C'est juste un délice ! La sauce était vraiment très bonne avec les fruits de mer, l'oignon et le vin blanc. Je trouve ce plat une bonne idée quand il y a des invités ou juste un petit repas entre famille très savoureux !

Pour 5 personnes

Ingrédients:

500g de spaghetti

500g de cocktail de fruits de mer (en surgelé)

1 petit bouquet de ciboulette

1 petit bouquet de persil

Sel, poivre

15cl de vin blanc

1 oignon

200g de crème fraîche allégée à 3% de MG

1/2c. à café d'ail

2c. à café rase de Maïzena pour sauce

Préparation:

Faites revenir les fruits de mer (décongelés) dans une grande poêle, sans rien, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Egouttez et réservez.

Faites revenir l'oignon dans la même poêle avec 1c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez-y les fruits de mer et laissez cuire sur feu très doux en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, faites cuire les spaghetti al dente dans un grand volume d'eau salé, c'est à dire 8min à la reprise de l'ébullition.

Dans un bol, mélangez la crème fraîche et versez petit à petit le vin blanc préalablement chauffé. Ajoutez l'ail, le persil, la ciboulette, salez et poivrez. Tout en fouettant ajoutez la Maïzena.

Versez le tout sur les fruits de mer et mélangez. Laissez chauffer 10min sur feu doux en remuant régulièrement.

Servez les pâtes avec les fruits de mer dessus accompagné de parmesan (facultatif).