

Capellinis terre et mer

INSTRUCTIONS : Pour deux personnes, cette recette est très légère et elle permet de consommer du poisson autrement. Les tagliatelles de courgette sont une excellente idée pour augmenter votre portion de légumes dans votre assiette tout en étant savoureux !

Merci à ma chère colocataire d'avoir pensé, réalisé et réussi à la perfection cette recette !



Instructions

1. Préchauffez le four à 180° et cuisez les tranches de jambon de parme une dizaine de minutes. Pendant ce temps là, cuisez à sec vos pignons de pin dans une poêle.
2. Découpez l'ail et l'échalote en petits morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Rajoutez les fruits de mer et réservez le tout.
3. Coupez en deux les tomates cerises et cuisez-les dans la même poêle. Réservez-les avec les fruits de mer.
4. Faites bouillir de l'eau pour les capellinis et cuisez les tagliatelles de courgette dans la même poêle pendant quelques minutes.
5. Cuisez les capellinis, égouttez-les et mélangez les pâtes avec les tagliatelles de courgettes, le mélange de fruits de mer et les tomates. Remettez le tout sur le feu quelques minutes.
6. Salez et poivrez.
7. Dressez votre assiette et ajoutez par dessus les morceaux de jambon de parme, les pignons et la ciboulette.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Tagliatelles de courgette	500g
Scampis	200g
Moules	200g
Ail	1 gousse
Echalote	1
Capellinis	80g
Tomates cerises	300g
Huile d'olive	1 càs
Ciboulette	4 branches
Tranches de jambon de parme	2
Pignon de pin	20
Sel et poivre	