

Linguine avec crevettes au cumin

| | | |
|----------|---|--------------------|
| 250 g | linguine | 8 oz |
| 175 l | bouillon de légumes ou de poulet | 3/4 tasse |
| 5 ml | cumin moulu | 1 c. à thé |
| 1 à 2 ml | piments rouges, broyés | 1/4 à 1/2 c. à thé |
| 250 ml | champignons tranchés | 1 tasse |
| 125 ml | oignons verts, tranchés | 1/2 tasse |
| 250 g | grosses crevettes décortiquées et déveinées | 1/2 lb |
| 15 ml | fécule de maïs | 1 c. à table |
| 15 ml | eau froide | 1 c. à table |

1. Cuire les linguine en suivant les directives de l'emballage ; bien égoutter.
2. Pendant ce temps, dans une poêle, amener le bouillon à ébullition avec le cumin et les piments ; cuire les crevettes jusqu'à ce qu'elles deviennent rosées. Délayer la fécule de maïs dans l'eau; incorporer au contenu de la poêle et laisser épaissir. Répartir les linguine dans deux assiettes ; arroser de sauce.

PAR PORTION

Calories : 552

Fibres alimentaires : 6 g

Matières grasses : 4 g

Glucides : 93 g

Protéines : 33 g

2 PORTIONS

Eric Fergie, chef

Jane Thornthwaite, Dt.P.

Ces deux portions de linguine se préparent en quelques minutes à peine. Vous pouvez doubler ou tripler les quantités.

**Recette tirée du livre
NOS MEILLEURES RECETTES
produit par Les diététistes du Canada,
édition Trécarré 2002.**