



PÂTES AUX CREVETTES ET ÉPINARDS, SAUCE ROSÉE ÉPICÉE

Portions **4**

Préparation **25 minutes**

Cuisson **15 minutes**

Particularités

Qui dit sauce crémeuse dit repas gagnant. En plus, ça se prépare rapidement! Peu d'effort, beaucoup d'effet... On aime! Vous m'en donnerez des nouvelles.

INGRÉDIENTS

- 340 g de spaghetti sans gluten ou ordinaire
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1/2 tasse (60 g) d'échalotes françaises hachées finement
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de flocons de piment fort (ou moins si vous n'êtes pas du type piquant)
- 3 c. à soupe (45 ml) de câpres égouttées
- 675 g (1 1/2 lb) de grosses crevettes crues, décortiquées, déveinées, rincées et bien épongées
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de vin blanc
- 1/3 tasse (80 g) de pâte de tomates
- 1 tasse (250 ml) de crème d'avoine ou de soya Belsoy
- 4 tasses (100 g) de bébés épinards
- 3 c. à soupe (45 ml) de persil frais haché, pour garnir

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes selon le temps indiqué sur l'emballage. Important: prélever 1 tasse (250 ml) d'eau de cuisson des pâtes avant de les égoutter.
2. Pendant la cuisson des pâtes, dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire revenir les échalotes françaises 3 minutes en brassant souvent. Ajouter l'ail, les flocons de piment fort, les câpres, les crevettes et le sel, et poursuivre la cuisson 3 minutes en brassant souvent.
3. Déglacer avec le vin blanc et cuire encore 2 minutes en brassant. Ajouter la pâte de tomates et bien mélanger. Cuire encore 2 minutes.
4. Chauffer la crème de soya au micro-ondes 45 secondes et l'ajouter dans la poêle. Bien mélanger avec le mélange de crevettes.
5. Ajouter les pâtes dans la poêle avec l'eau de cuisson et les épinards. Bien mélanger et cuire 1 minute. Servir et garnir du persil.



Bon à Savoir

Il est important de réchauffer la crème de soya, car elle a tendance à faire des grumeaux quand on la verse froide dans une préparation chaude.

belsoy

Vous connaissez mon amour pour la crème de soya Belsoy, je l'utilise depuis les tout débuts de K pour Katrine. Elle est tellement pratique! Pour moi, c'est le choix idéal pour remplacer la crème dans une recette. Bonne nouvelle! La marque