

*Linguine
alle vongole*
CÔTÉ FISH

LABUS DALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE À CONSOMMER AVEC MODERATION POUR VOTRE SANTE MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR

LINGUINE ALLE VONGOLE

Pâtes aux palourdes



Temps de preparation : 10 min - Temps de cuisson : 6 min - Niveau de difficulté : facile

INGRÉDIENTS pour 2 personnes

- 250g de pâtes de la ferme Puech Cabriès
- 500g de palourdes de Méditerranée
- 30cl de sauce fumée à la crème

ALLERGÈNES

1. Céréales contenant du gluten, à savoir blé
3. Oeufs et produits à base d'oeufs
4. Poissons et produits à base de poissons
7. Lait et produits à base de lait
14. Mollusques et produits à base de mollusques

VALEURS NUTRITIONNELLES

Énergies	434,1 (kcal/100g)
Lipides	11,2 (g/100g)
dont saturés	3,81 (g/100g)
Glucides	67,4 (g/100g)
dont sucre	5,18 (g/100g)
Protéines	27,89 (g/100g)
Sel	3,153 (g/100g)

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Portez à ébullition de l'eau salée dans une casserole
2. Mettre à chauffer les palourdes dans une autre casserole
3. Egouttez les palourdes qui rendent un peu d'eau en cuisson
4. Mettre à chauffer la sauce dans une petite casserole
Versez les pâtes dans l'eau qui bout
5. Egouttez les pâtes après 3 minutes de cuisson
6. Versez les palourdes ouvertes avec le jus sur les pâtes
7. Remuez, rectifiez l'assaisonnement, dégustez

L'ASTUCE DE NOTRE CHEF :

Couvrez la casserole avec les palourdes afin qu'elles s'ouvrent plus rapidement.