

POUR 2 PERSONNES

PÂTES AUX FRUITS DE MER



Temps estimé : 30 min (10 min prépa / 20 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 140 g pâtes au blé complet
- 300 g de crevettes / saumon sauvage
- 400 g de légumes (carottes, courgettes, ou autres au choix)
- 120 g de sauce tomate
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- Sel

PRÉPARATION :

Prenez une casserole d'eau bouillante salée et ajoutez-y les pâtes au blé complet. La cuisson est d'environ 10 minutes.

Parallèlement coupez quelques légumes en fine tranches et faites-les revenir à la poêle avec l'huile d'olive.

Ajoutez-y la sauce tomate et assaisonnez selon vos goûts !

BON APPETIT LES CHATS !

