

Pâtes au pesto de pistaches et aux crevettes



Ce plat crémeux et éclatant de saveurs met en vedette un pesto de pistaches riche et naturel qui s'agence parfaitement aux crevettes. Les tomates séchées ajoutent une touche savoureuse, le citron apporte de la fraîcheur, et le basilic avec les pistaches hachées rehaussent le tout d'un soupçon de parfum et de croquant. Un souper de semaine rapide, mais qui fait chic.

Pour bien apprécier cette recette, profitez de notre [rabais exclusif sur le pesto de pistaches de Favuzzi](#).

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 11

Glucides 53

Fibres 7

Protéines 22

Sodium 240

Ingrédients

- 1 paquet (340 g) de pâtes protéinées (de type Catelli Protéines+™)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

es

- 2 gousses d’ail, hachées finement
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 85 g (3 oz) de pesto de pistaches (de type Favuzzi)
- 125 ml (½ tasse) de tomates séchées, hachées
- 5 oz (142 g) de bébés épinards
- 10 feuilles de basilic, ciselées
- Le jus de ½ citron (ou 30 ml / 2 c. à soupe)
- 60 ml (¼ tasse) de pistaches écalées, hachées

Préparation

1. Cuire les pâtes selon les instructions sur l’emballage. Réserver 125 ml (½ tasse) d’eau de cuisson, puis égoutter. Réserver.
2. Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l’huile à feu moyen. Cuire les crevettes 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu’à ce qu’elles soient rosées et opaques. Réserver dans une assiette.
3. Dans le même poêlon, faire revenir l’ail pendant 30 secondes. Déglacer avec le vin blanc et laisser mijoter 2 à 3 minutes pour réduire légèrement.
4. Incorporer le pesto de pistaches et les tomates séchées. Ajouter l’eau de cuisson réservée et mélanger jusqu’à ce que la sauce soit lisse.
5. Ajouter les pâtes cuites, les jeunes épinards et le basilic. Remuer délicatement jusqu’à ce que les épinards soient tombés. Remettre les crevettes dans le poêlon et ajouter le jus de citron. Rectifier l’assaisonnement au besoin.
6. Servir garni de pistaches hachées.

Notes

Se conserve dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu’à 3 jours. Se congèle jusqu’à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
 Nutritionniste Diététiste à Montréal