

Scampi de crevettes méditerranéen aux pâtes complètes

Une version adaptée à la glycémie du scampi classique avec des pâtes complètes, de l'huile d'olive bonne pour le cœur et des crevettes riches en protéines pour une énergie stable sans pic glycémique.

Préparation: 15 min

Cuisson: 20 min

Total: 35 min

Portions: 6

GL 12.5 / GI 36

Ingédients

Low GI alternative to white pasta spaghetti complets

Heart-healthy monounsaturated fat huile d'olive extra vierge, divisée

High protein, zero carbs grosses crevettes, décortiquées et déveinées

Anti-inflammatory properties ail frais, haché

Lower GI than onions échalotes, finement hachées

Vitamin C, no added sugar jus de citron frais

Nutrient-dense herb persil plat frais, haché

sel de mer

To taste poivre noir fraîchement moulu

Adds depth, alcohol cooks off xérès sec ou cognac, facultatif

Minimal amount for richness beurre doux

Instructions

Step 1

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition à feu vif. Ajoutez les spaghetti complets et faites cuire selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'ils soient al dente, généralement 9 à 11 minutes. Réservez 1/2 tasse d'eau de cuisson avant d'égoutter. Égouttez bien les pâtes dans une passoire et réservez.

Step 2

Pendant que les pâtes cuisent, séchez complètement les crevettes avec du papier absorbant pour assurer une bonne coloration. Assaisonnez légèrement avec une pincée de sel et de poivre des deux côtés.

Step 3

Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle frémisse. Ajoutez les crevettes en une seule couche, en travaillant par lots si nécessaire pour éviter de surcharger la poêle. Faites cuire sans remuer pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le dessous devienne rose et doré, puis retournez et faites cuire encore 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tout juste cuites. Transférez les crevettes dans un bol propre et couvrez de papier aluminium pour les garder au chaud.

Step 4

Réduisez le feu à moyen et ajoutez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes dans la même poêle. Ajoutez l'ail haché et les échalotes hachées, en remuant constamment pendant 30 à 45 secondes jusqu'à ce qu'ils soient parfumés mais pas dorés. Si vous l'utilisez, ajoutez délicatement le xérès ou le cognac et laissez bouillonner pendant 30 secondes pour faire évaporer l'alcool.

Step 5

Ajoutez le jus de citron frais, le persil haché, le sel et le poivre dans la poêle. Mélangez pour combiner et laissez la sauce mijoter doucement pendant 1 minute. Retirez la poêle du feu et incorporez le beurre jusqu'à ce qu'il soit fondu et intégré à la sauce.

Step 6

Remettez les crevettes cuites dans la poêle avec les jus accumulés. Mélangez délicatement pour enrober uniformément les crevettes de sauce aromatique. Si la sauce semble trop épaisse, ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes réservée pour la détendre.

Step 7

Ajoutez les pâtes complètes égouttées directement dans la poêle avec les crevettes et la sauce. Mélangez le tout avec des pinces jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées et réchauffées, environ 1 à 2 minutes. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel, du poivre ou du jus de citron supplémentaire si nécessaire. Répartissez dans des bols peu profonds préchauffés et servez immédiatement, garni de persil supplémentaire si désiré.