

LINGUINE ALLE VONGOLE

Pâtes aux palourdes

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

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 500g de pâtes bio de la ferme Puech Cabriès
- 1kg de palourdes de Méditerranée
- 30cl de sauce fumée à la crème
- Citron
- Persil

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 la sauce dans une casserole
3. Versez les palourdes dans la sauce chaude
4. Pendant que les palourdes cuisent, versez les pâtes fraîches 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.

PRIX : 50€ pour 4 personnes soit 12,5€ / personne