



Pâtes fraîches aux œufs, crevettes et épices

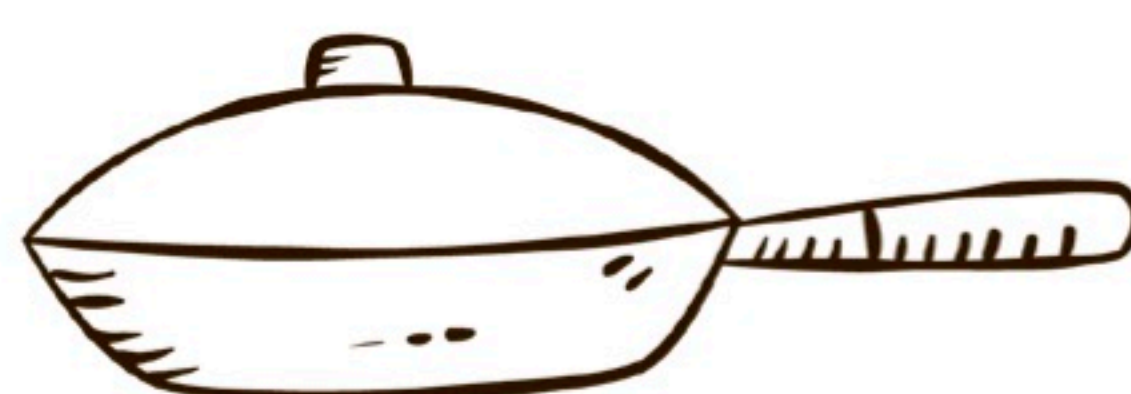


Ingrédients (4 personnes) :

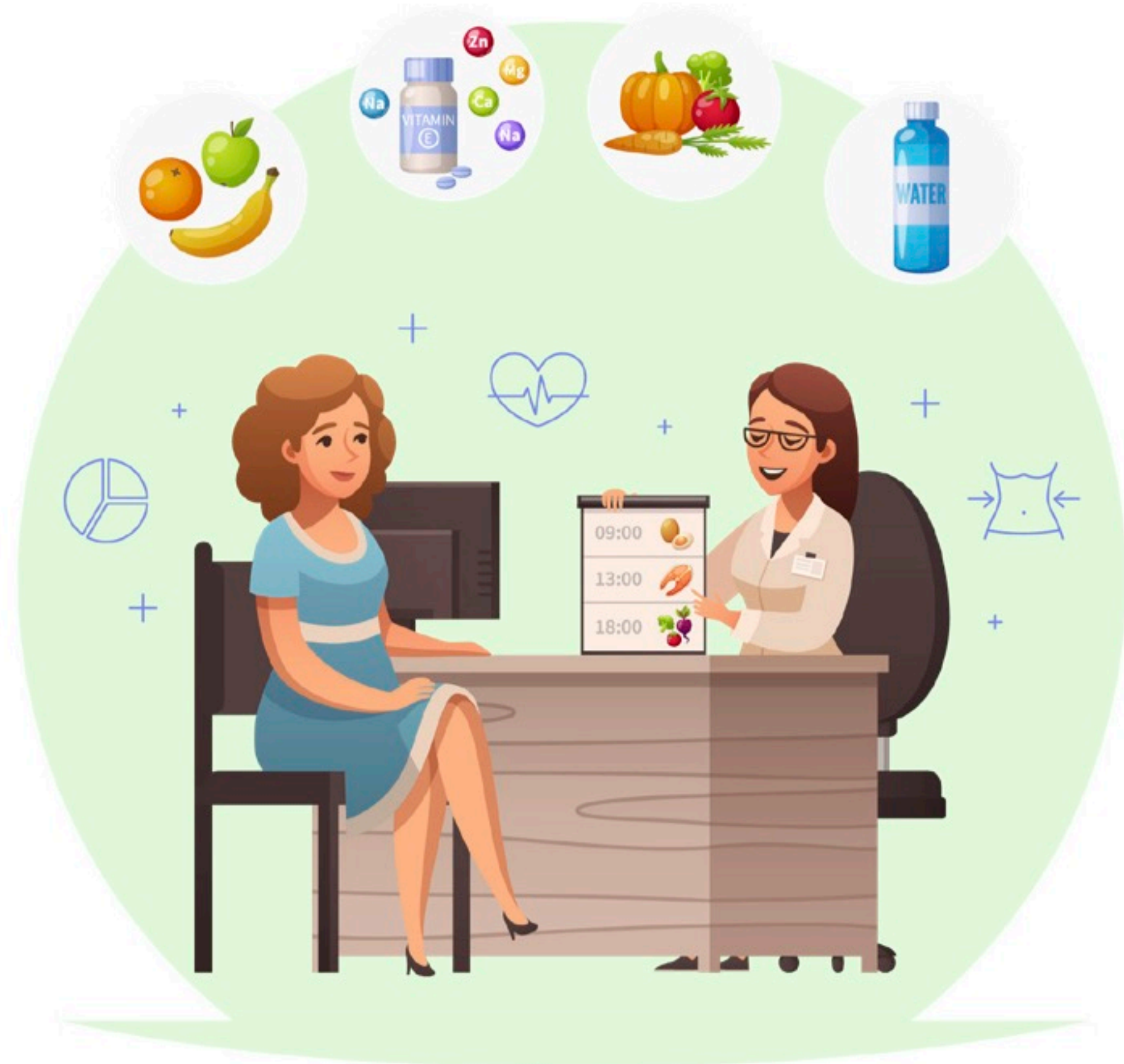
- ✓ 300 g de farine semi-complète
- ✓ 3 œufs
- ✓ 3 cuillères à soupes d'huile d'olive
- ✓ 400 g de crevettes
- ✓ 2 pcs d'oignons rouges
- ✓ 1/2 choux blanc
- ✓ 2 carottes
- ✓ 5 g de graines de fenouil
- ✓ 20 cl de lait de coco
- ✓ 2 g d'ail
- ✓ 50 g de gingembre
- ✓ 1 citron
- ✓ Sésame
- ✓ Curry
- ✓ Piment (facultatif)



Les étapes de préparation :



- o Réaliser les pâtes fraîches avec œufs, farine, sel, huile d'olive et eau
- o Eplucher les crevettes, réserver les queues et les carcasses
- o Tailler le gingembre, l'ail, les oignons, faire suer puis ajouter les carcasses de crevettes
- o Déglacer avec le lait de coco et laisser cuire, passer et rectifier l'assaisonnement
- o Tailler le reste des légumes et les faire sauter
- o Cuire les pâtes et mélanger avec la sauce, les légumes et les crevettes



Les infos diététiques

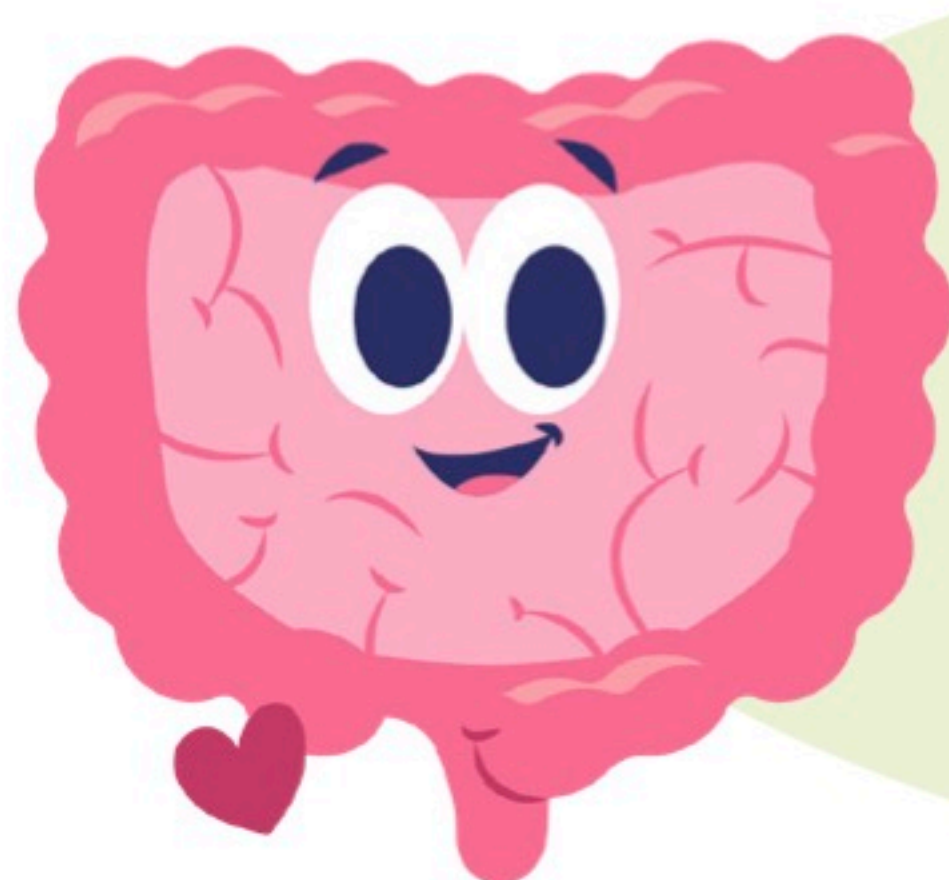
Cette recette est **équilibrée** (protéines/féculent/légumes), très appétissante, **riche en protéines** grâce aux crevettes et aux œufs, qui sont des aliments source de protéines très digestes et les crevettes apporteront en plus des **oméga 3 anti-inflammatoires et de l'iode**.



Le chou est un légume d'hiver très intéressant sur le plan nutritionnel, riche en vitamines : en Alsace, nos anciens couvraient leurs besoins en **vitamine C** avec le chou. Il contient aussi beaucoup de **vitamine B9** et de la **vitamine B6**.

Les graines de fenouil vont aider à bien le digérer.

Le gingembre aide à **lutter contre les nausées** et rendra donc cette recette appétente même quand on ne se sent pas très bien.



C'est une recette **riche en fibres** (farine semi-complète, oignons rouges, chou, carottes, ail, sésame) qui ravira aussi votre microbiote intestinal.

Parole de diet' !



« Faire des pâtes fraîches maison est moins compliqué qu'on ne le pense...et tellement bon ! »