



Pour 2 personnes

Par personne

459 kilocalories / 1915 kilojoules

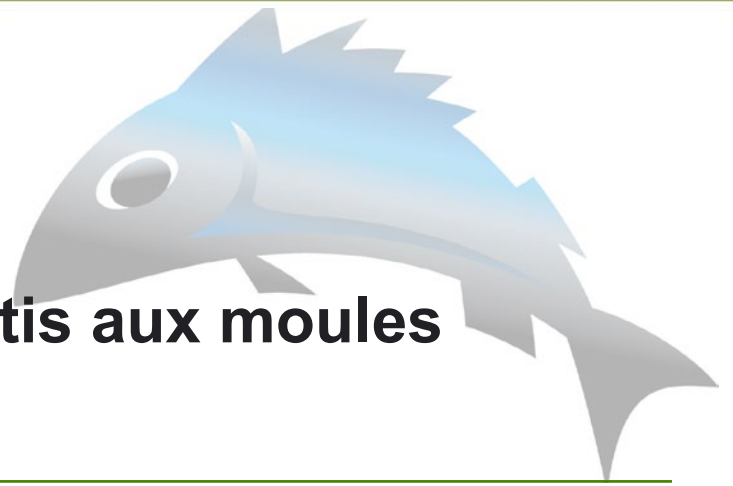
Protéines : 15 g

Lipides : 7 g

Glucides : 50 g

Calories : 340

Spaghettis aux moules



INGREDIENTS

120 g de spaghettis
100 g de tomates pelées
90 g de moules
10 g d'huile d'olive
persil
piment
sel

Passez les moules sous l'eau courante en les débarrassant de leurs filaments.

Mettez-les sur le feu dans un récipient fermé, avec un peu d'huile.

Lorsque les moules sont ouvertes, ôtez les mollusques de leurs coques et préparez la sauce avec le bouillon provenant de la cuisson des moules, en y ajoutant les tomates pelées.

Faites cuire les pâtes « al dente », laissez-les refroidir, égouttez-les et mélangez-les, dans une poêle basse et large, aux moules avec leur jus.

Faites sauter le tout pendant un moment, parsemez de persil et saupoudrez de piment selon votre goût.

