

SPAGHETTI ALLA VONGOLE



Pour 2 personnes | Trempage 3h (à 6h) | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes

Palourdes 1 kg • Spaghetti, linguine ou pâtes à l'encre de sèche 160g crus
Persil plat 10 à 20g • 2 gousses d'ail • 2 petites échalotes = 40g
Huile d'olive 2 càs • Vin blanc sec de cuisine 50 mL
Facultatif : 10 tomates cerises grappe



1. Pour **nettoyer les palourdes**, éliminer les sables et les impuretés : les déposer dans un saladier, verser l'eau pour les recouvrir et ajouter 2 càs de sel fin. Laisser au frais pendant **3h** (4 à 6h si elles sont très sales) puis jeter l'eau.
2. Eplucher et **émincer** les gousses d'ail et les échalotes. **Ciseler finement** le persil.
3. Dans une **sauteuse** sur **feu moyen** : verser l'huile d'olive et faire revenir l'ail et les échalotes \approx **5 minutes**. Elles doivent être fondantes.
4. Ajouter les palourdes et le vin blanc. Sur **feu moyen**, **couvrir** la sauteuse et attendre \approx **5 minutes** (les palourdes vont s'ouvrir).
5. En attendant, faire cuire les spaghettis et penser à garder une petite louche d'eau de cuisson à la fin. Au dernier moment dans la sauteuse : déposer les tomates cerises, ajouter le persil, les pâtes, **verser** une petite louche d'eau de cuisson des pâtes et poursuivre la cuisson à **couvert 5 minutes**. Mélanger et servir directement.

CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- + de recettes à base de **pâtes** sur le blog !
- Les **palourdes** sont disponibles de Septembre à Juin, surtout au Printemps.
- Réaliser cette recette avec un mélange de **coquillages** : palourdes, moules, coques.
- Consommer les palourdes uniquement si elles sont ouvertes en fin de cuisson.
- Variante : réaliser une sauce avec de la crème fraîche et des zestes de citron.

