

Spaghettis alla marinara



Les ingrédients pour 4 personnes :

1 c à s d'huile d'olive
1 oignon émincé
3 gousses d'ail pilées
800 g de tomates concassées en boîte
2 c à s de concentré de tomates
17,5 cl de vin blanc sec
2 c à s de sucre roux
1 c à s de zeste de citron râpé
2 c à s de basilic ciselé
12 crevettes moyennes décortiquées
12 noix de Saint-Jacques sans le corail
2 petits corps de calamars nettoyés et coupés en anneaux de 1 cm
300 g de spaghettis
2 c à s de persil plat ciselé
Quelques copeaux de parmesan
Sel et poivre du moulin

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire dorer l'oignon émincé 5 mn environ à feu moyen.

Ajouter l'ail, les tomates concassées, le concentré de tomates, le vin, le sucre, le zeste de citron, la moitié du basilic et 10 cl d'eau. Faire mijoter 45 mn en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Assaisonner.

Incorporer les crevettes et cuire 1 mn, ajouter les noix de Saint-Jacques, cuire 1 à 2 mn et finir avec les anneaux de calamar. Cuire 1 mn jusqu'à ce que tout soit tendre.

Pendant ce temps cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient "al dente". Les égoutter et les ajouter dans la sauteuse avec le persil et le reste de basilic.

Parsemer de copeaux de parmesan et servir aussitôt.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>