

Pâtes à ma façon

Bon, c'est certain... cette recette ne respecte pas du coup les principes de base de la cuisine. Mais elle a l'avantage d'être extrêmement rapide à préparer, et en plus, elle est savoureuse, plait à tout le monde, et selon les ingrédients choisis... complète !

Ingrediénts pour 4 personnes :

- 300g de pâtes coquillettes
- 1 gros poireau
- 1 càs de bouillon sec
- 1 càs d'huile d'olive (ou de gras de canard ou autre matière grasse)
- 100 ml de crème fraîche liquide
- Sel, tabasco, curry



- Laver, émincer le poireau.
- Ajouter le bouillon sec, et faire cuire à couvert dans la matière grasse.
- Lorsqu'il est presque cuit, ajouter les coquillettes, les épices, puis de l'eau chaude, petit à petit (un peu comme on cuirait un risotto). Ajouter de l'eau au fur et à mesure que les coquillettes absorbent le liquide.
- En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche.
- Rectifier l'assaisonnement et servir de suite.

Ce plat sera beaucoup moins bon réchauffé !

L'exemple d'ingrédients est pour un repas léger, mais pour un repas plus équilibré et plus consistant, vous pouvez rajouter des protéines en toute fin de cuisson, et avant de rectifier l'assaisonnement. Dans ce cas, ce plat sert plutôt 5 personnes.

Vous pouvez ajouter :

- Des légumineuses cuites (lentilles, sarrasin, haricots blancs...)
- Des crevettes (moi je préfère décortiquée pour ce plat, c'est tellement plus pratique et rapide à manger),
- Des coques lavées et précuites,
- Du thon en boîte après l'avoir émietté,

A vous de concevoir votre recette, selon vos goûts et selon le contenu de votre réfrigérateur et de vos placards !

N'hésitez pas à varier les légumes, les épices...