

FETTUCCINE AUX FRUITS DE MER

Préparée en un instant grâce au micro-ondes, une sauce onctueuse de poissons et de fruits de mer. Voilà un régal qui plaira à tous les amateurs... et aux autres!

Environ 4 portions



1/2 t	vin blanc sec	125 ml
2	échalotes hachées finement	2
1	gousse d'ail hachée finement	1
1	tomate pelée, épépinée et coupée en dés	1
2 c/thé	pâte de tomates	10 ml
1	pincée de safran moulu	1
1/3 lb	flétan, baudroie ou turbot coupé en cubes	175 g
1/3 lb	crevettes décortiquées et déveinées	175 g
1/3 lb	pétoncles	175 g
1 c/tab	fécule de maïs	15 ml
1/2 t	crème à 10 %	125 ml
3/4 lb	fettuccine ou autres pâtes longues, cuites	375 g
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
sel et poivre		

■ Dans une cocotte allant au micro-ondes d'une capacité de 6 tasses (1,5 L), mélanger le vin blanc, les échalotes, l'ail, la tomate, la pâte de tomates et le safran. Couvrir et cuire au micro-ondes,

à intensité maximum, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bouillant (remuer une fois en cours de cuisson). Ajouter le flétan, les crevettes et les pétoncles et mélanger. Couvrir et cuire, à intensité maximum, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes et les pétoncles soient opaques et que le poisson se défasse facilement à la fourchette (remuer une fois en cours de cuisson). À l'aide d'une écumoire, transférer le poisson et les fruits de mer dans un plat. Réserver au chaud.

■ Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs avec 1 cuillerée à table (15 ml) de la crème. Dans la cocotte, verser le mélange à la fécule et le reste de la crème. Mélanger. Cuire à découvert, à intensité maximum, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi (remuer deux fois en cours de cuisson). Mettre le poisson et les fruits de mer réservés dans la cocotte et mélanger pour bien les enrober. Saler et poivrer. Verser la sauce sur les pâtes et parsemer du persil. Servir aussitôt.

MENU 3

SOUPE DE POISSON LÉGÈRE*
BISCOTTES OU PAIN SUÉDOIS
GÂTEAU AUX CAROTTES

SOUPE DE POISSON LÉGÈRE

Une soupe de poisson allégée en matières grasses mais tellement