



Spaghetti au poulpe grillé

299 kcal

Les ingrédients:



1 paquet de spaghetti LIV



200g de poulpe cuit



200g de tomates cerises



2 échalotes



1 botte de persil



Ce dont vous avez besoin:

- Sel
- Poivre
- 2 càc d'huile d'olive
- 5cl de vin blanc
- Passoire
- Poêle
- Planche à découper

La recette:

- ① Passer les spaghetti sous l'eau, saisir 3 minutes dans une poêle bien chaude et réserver.
- ② Emincer les échalotes, couper les tomates en 2 et le poulpe en morceaux. Hacher le persil finement.
- ③ Faire revenir le poulpe et les échalotes dans un peu d'huile 5-10minutes. Bien griller puis ajouter le vin blanc et laisser évaporer.
- ④ Ajouter les tomates. Mélanger et cuire 2 minutes avant d'ajouter les spaghetti. Cuire 2-3 minutes et ajouter le persil.
- ⑤ Assaisonner et servir. C'est prêt. LIV IT!

Petit +

Ajouter un filet de jus de citron



#KONJAKISÉS