











# Pâtes de blé entier aux crevettes et aux poireaux avec sauce au fromage crémeuse

## INGRÉDIENTS

200 g	(1/2 paquet) de spaghetti de blé entier	
15ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola	
1	paquet de 250 g de poireaux tranchés	
1	paquet de 227 g de champignons tranchés	
1	contenant de fromage Boursin à l'ail et aux fines herbes	
60 ml	(1/4 tasse) de yogourt grec nature	
1	sac de 400 g de crevettes nordiques décongelées et égouttées	
1	barquette de 142 g de jeunes épinards lavés	

Sel et poivre, au goût

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage dans de l'eau bouillante salée. Égoutter en conservant environ 250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson. Réserver.
2. Dans la même casserole, chauffer l'huile et faire sauter les poireaux et les champignons 3 minutes. Ajouter une petite quantité d'eau de cuisson (environ 15 ml [1 c. à soupe]) et bien racler le fond de la casserole.
3. Ajouter le fromage Boursin, le yogourt et 60 ml (1/4 tasse) d'eau de cuisson. Mélanger. Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau de cuisson. Ajouter les crevettes et les pâtes. Bien mélanger. Incorporer les épinards et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient tombés et que le tout soit bien chaud.
4. Au moment de servir, assaisonner au goût.

## Astuce végé

Remplacer les crevettes par une conserve de pois chiches rincés et égouttés.  
Ajouter les pois chiches au même moment que le fromage et le yogourt.

 Aliments transformés  
ou préparés au Québec

 Aliments cultivés  
au Québec

 4 PORTIONS

 5 MINUTES

 20 MINUTES