

# Linguines au cabillaud et fruits de mers

Ingrédients : pour 4 pers

250 g de linguines fraîches  
12 moules décortiquées ou non  
120 g de cabillaud  
8 crevettes roses décortiquées  
4 langoustines décortiquées  
2 tasses de bouillon de poissons  
20 olives noires dénoyautées  
12 tomates cerises confites  
80 g de pistaches mondées  
1 pointe de piment doux  
2 brins de basilic  
1 CS sauce de soja  
2 CS d'huile d'olive extra-vierge  
1 gousse d'ail  
Sel, Poivre  
Facultatif : 1 CS de crème balsamique



Préparation :

Mixer les pistaches, préalablement trempées dans 1 tasse d'eau minérale, jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter le sel. Émulsionner en incorporant 2 cuillères à soupe d'huile en filet jusqu'à l'obtention d'une sauce brillante et onctueuse. Réserver.

Couper le cabillaud en morceaux, les faire dorer 2 minutes à la poêle dans l'huile chaude avec l'ail. Ajouter les moules, les crevettes, les langoustines, le bouillon, le piment, les olives, les tomates, le basilic ciselé et une cuillère à soupe de sauce de soja. Retirer du feu.

Cuire les pâtes al dente, égoutter puis les faire revenir dans la poêle avec la sauce de cabillaud et fruits de mers.

Déposer la sauce aux pistaches dans 4 assiettes creuses, puis les linguines par-dessus.

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous  
8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47  
e-mail : [perrine.diet@orange.fr](mailto:perrine.diet@orange.fr)  
[www.perrinediet.com](http://www.perrinediet.com)   [www.facebook.com/perrinemaison](http://www.facebook.com/perrinemaison)