



Crevettes géantes à la cajun

avec pesto de poivrons rouges et linguines fraîches

Familiale

Pâtes fraîches

Épicée

25 à 35 minutes



Crevettes géantes
285 g | 570 g



Linguines
fraîches
227 g | 454 g



Piment fort
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 227 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Crème
56 ml | 113 ml



Tomates broyées
à l'ail et aux
oignons
1 | 2



Pesto de poivrons
rouges rôtis
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices
cajun
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'eau et **1 c. à soupe** de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **piment fort** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **maïs**. Cuire pendant 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
- Ajouter les **piments forts**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **piments** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu.
- Transférer les **légumes** dans une assiette.

3



Cuire les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sur une autre planche à découper, retirer les queues et les jeter. **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices cajun**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Transférer dans une autre assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le **reste** du **mélange d'épices cajun**. Cuire de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Ajouter la **crème**, **¼ tasse** (½ tasse) de **pesto aux poivrons rouges rôtis** et la **moitié** du **parmesan**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde.
- Retirer du feu.

5



Cuire les pâtes

- Lorsque la **sauce** sera presque terminée, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce**, les **légumes** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson réservée**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.) **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les bols. Garnir de **crevettes**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

2 personnes

4 personnes

Ingrédient

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire
part de vos commentaires.