

# Linguines aux crevettes et à la courgette

## avec sauce crémeuse à l'aneth

Pâtes fraîches

Rapido

25 minutes



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



### RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter de la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Crevettes



Filet de saumon, avec la peau



Courgette



Petits pois



Oignon, haché



Linguines fraîches



Aneth



Concentré de bouillon de légumes



Moutarde de Dijon



Crème



Purée d'ail

BONJOUR ANETH

Cette herbe délicate est de la même famille que le persil et le céleri!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau tiède et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, passoire, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Filet de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Courgette	1	2
Petits pois	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Linguines fraîches	227 g	454 g
Aneth	7 g	14 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Crème	237 ml	474 ml
Purée d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le saumon et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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.



### Préparer

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement l'**aneth**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis sécher avec un essuie-tout.



### Griller les crevettes et les courgettes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **crevettes** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes et que les **crevettes** soient entièrement cuites\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., griller une plaque à cuisson à la fois.)



### Cuire les linguines

- Entre-temps, 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 **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

Si vous avez choisi d'ajouter le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer** sur tous les côtés. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit\*\*.



### Préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**, les **pois** et la **purée d'ail**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Incorporer en fouettant l'**eau de cuisson réservée**, la **moutarde**, la **crème** et le **concentré de bouillon**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **moitié** de l'**aneth** dans la **sauce**.



### Assembler les pâtes

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter les **crevettes** et les **courgettes**.
- Verser la **sauce** dans la casserole, puis bien mélanger.
- **Saler et poivrer**, au goût.



### Terminer et servir

- Répartir les **linguines** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**.

Avant de servir le **saumon**, retirer avec précaution la peau, puis la jeter. Garnir les assiettes de **saumon**.

**Le souper, c'est réglé!**