



Linguines aux crevettes et à la courgette

avec sauce crémeuse à l'aneth

Familiale

Pâtes fraîches

Rapido

25 minutes

+ Ajouter



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Crevettes
285 g | 570 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

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, 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.

- 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.

2



Griller les crevettes et les courgettes

+ Ajouter | Filets de saumon

- 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)
- **Salier** 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.)

4



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 du feu.
- Ajouter la **moitié** de l'**aneth** dans la **sauce**.

5



Assembler les pâtes

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

3



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.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de saumon

- Répartir les **linguines aux crevettes** et à la **courgette** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**.

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

2 | Griller les crevettes et les courgettes

+ Ajouter | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 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**. Transférer sur une assiette et couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de saumon

Garnir les **linguines** de **saumon**, puis parsemer du **reste** de l'**aneth**.

** Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. 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.