



Linguines aux crevettes et à la courgette avec sauce crémeuse à l'aneth

Familiale

Pâtes fraîches

20 à 30 minutes



Crevettes géantes
285 g | 570 g



Courgette
1 | 2



Petits pois
56 g | 113 g



Oignon jaune
½ | 1



Linguines fraîches
227 g | 454 g



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth
1 c. à thé |
2 c. à thé



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).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.

2



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** et saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. (**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.)

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 et remettre les **linguines** dans la même casserole, hors du feu.

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 le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et mélanger.

5



Assembler les pâtes et servir

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

** 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.