



Linguines aux crevettes grillées et à la courgette

avec sauce crémeuse à l'aneth

20 minutes



Crevettes



Courgette



Petits pois



Oignon, haché



Linguines



Aneth



Concentré de
bouillon de légumes



Moutarde de Dijon



Crème sure



Ail

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent de fournisseurs écoresponsables; c'est notre façon d'aider à préserver la santé de nos océans!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau tiède et 2 c. à thé de sel (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Courgette	200 g	400 g
Petits pois	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Linguines	170 g	340 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 sure	9 c. à soupe	18 c. à soupe
Ail	12 g	24 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Faire cuire les linguines

Ajouter les **linguines** et les **petits pois** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres, de 10 à 12 minutes. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **pâtes** et les **petits pois**, et les remettre dans la même casserole.



Préparer

Pendant que les **linguines** cuisent, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-rondelles de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement l'**aneth**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



Faire griller les crevettes et les morceaux de courgette

Sur une plaque à cuisson, arroser les **crevettes** et les morceaux de **courgette** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire griller au **centre** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes et que les **crevettes** soient entièrement cuites.**



Préparer la sauce

Pendant que les **crevettes** grillent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en remuant pendant 1 minute. Ajouter les morceaux d'**oignon** et l'**ail**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 minutes. Incorporer l'**eau de cuisson réservée**, la **moutarde de Dijon** et le **concentré de bouillon de légumes** en fouettant le tout. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu.



Assembler les pâtes

Incorporer la **crème sure** et la **moitié** de l'**aneth** à la **sauce** en fouettant le tout. Ajouter les **crevettes** et les **courgettes** à la casserole contenant les **linguines**. Verser la **sauce** de la poêle dans la casserole. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir les **pâtes** dans les bols. Saupoudrer du **reste** de l'**aneth**.

Le repas est prêt!