



# CREVETTES AU BEURRE ET À L'ANETH

avec poireaux, fenouil et farfalles

PRONTO



## BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent toujours de source durable afin de préserver la santé des océans!

TEMPS: 30 MIN



Crevettes



Poireaux,  
en rondelles



Aneth



Citron



Ail



Farfalle



Fenouil



Tomates raisins



Flocons  
de piment

## SORTEZ

- Tasses à mesurer
- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Passoire
- Grande casserole
- Essuie-tout
- Sel et poivre
- Zesteur
- Huile d'olive ou de canola
- Beurre non salé **2**  
(2 c. à table | 4 c. à table)

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Crevettes **10** 285 g | 570 g
- Poireaux, en rondelles 113 g | 227 g
- Aneth 7 g | 14 g
- Citron 1 | 2
- Ail 6 g | 12 g
- Farfalle **1** 170 g | 340 g
- Fenouil 170 g | 340 g
- Tomates raisins 113 g | 227 g
- Flocons de piment 🌶️ 1 c. à thé | 2 c. à thé

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to min. internal temp. of 74° C/165° F.



## BON DÉPART

À l'étape 4, ajouter (doubler pour 4 pers) **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût moyen et **1 c. à thé** pour un goût épicé!



### 1 PRÉPARATION

**Laver et sécher tous les aliments.\***

Dans une grande casserole, ajouter **12 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (**NOTE:** mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement l'**aneth**. Couper le **fenouil** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser **la moitié** du **citron**. Couper **le reste** du **citron** en quartiers. À l'aide d'une passoire, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.



### 4 CUIRE LES CREVETTES

Dans la même poêle, ajouter les **crevettes**, les **tomates**, l'**ail**, le **zeste de citron**, **2 c. à table** de **beurre** (dbl pour 4 pers) et **¼ c. à thé** de **flocons de piment** (dbl pour 4 pers) (**NOTE:** se référer à la section Bon départ pour la quantité désirée). **Saler et poivrer**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **crevettes** soient roses, de 2 à 3 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 74° C/165° F.\*\*)



### 2 CUIRE LES PÂTES

Ajouter les **farfalles** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 12 à 13 min. Lorsque les **farfalles** sont cuites, réserver **⅓ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



### 5 ASSEMBLAGE

Lorsque les **crevettes** sont cuites, ajouter le **mélange** à la casserole de **farfalles**. Ajouter l'**eau de cuisson réservée** et **1 c. à table** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers). Réchauffer à feu doux. Mélanger jusqu'à ce que la **sauce** s'amalgame, de 1 à 2 min. Retirer la poêle du feu, puis incorporer **la moitié** de l'**aneth**. **Saler et poivrer**.



### 3 CUIRE LES LÉGUMES

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poireaux** et le **fenouil**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les légumes ramollissent, de 6 à 8 min. **Saler et poivrer**.



### 6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **pâtes aux crevettes** dans les assiettes. Saupoudrer du **reste d'aneth** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## LE MATCH PARFAIT!

L'ail et la crevette forment un duo indémodable!