

Linguines aux crevettes et à la courgette

avec sauce crémeuse à l'aneth

Pâtes fraîches

Rapido

25 minutes



Crevettes



Courgette



Petits pois



Oignon, haché



Linguines fraîches



Aneth



Concentré de bouillon de légumes



Moutarde de Dijon



Crème



Purée d'ail

BONJOUR ANETH

Cette délicate herbe 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, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

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 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 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, 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 soja, 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** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- 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.



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 le tout ramollisse.
- 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, 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.
- **Salier et poivrer**, au goût.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!