

# Linguines aux crevettes *fra diavolo*

avec huile au piment et à l'ail maison

Épicée

30 minutes



Crevettes



Oignon jaune



Tomates broyées



Flocons de piment



Assaisonnement italien



Linguines



Ail



Bébés épinards



Parmesan

BONJOUR HUILE AU PIMENT ET À L'AIL MAISON

Une huile bien relevée qui rehausse à merveille ce mets de linguines aux crevettes!

# D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, passoire, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Oignon jaune	113 g	113 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Linguines	170 g	340 g
Ail	6 g	12 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Faire cuire les pâtes

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter. Remettre les **pâtes** dans la même casserole, hors du feu.



## Faire cuire les crevettes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 1 à 2 minutes. \*\* Réserver dans une assiette. Ajouter les morceaux d'**oignon** dans la même poêle. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.



## Préparer

Pendant que les **pâtes** cuisent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler l'**oignon** et le couper en deux, puis en couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, mélanger les **crevettes** avec la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Salier** et **poivrer**.



## Préparer la sauce

Ajouter les **tomates broyées**, l'**eau de cuisson réservée**, le **reste** de l'**ail** et le **reste** de l'**assaisonnement italien** à la poêle contenant les **oignons**. Poursuivre la cuisson en continuant de remuer à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu. Ajouter les **épinards** et les **crevettes**. Mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 minutes. **Salier** et **poivrer**. Verser la **sauce aux tomates et aux crevettes** sur les **pâtes** qui se trouvent dans la grande casserole. Bien mélanger.



## Préparer l'huile au piment et à l'ail

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé de flocons de piment**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Transférer soigneusement dans un petit bol et réserver.



## Terminer et servir

Répartir les **linguines aux crevettes fra diavolo** dans les assiettes. Napper chaque portion de **¼ c. à thé d'huile au piment et à l'ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Saupoudrer de **parmesan**.

## Le repas est prêt!