

Linguines aux crevettes *fra diavolo*

avec huile aux piments et à l'ail maison

Rapide

Épicée

30 minutes



Crevettes



Oignon jaune



Tomates broyées



Flocons de piment



Assaisonnement italien



Linguine



Ail



Bébés épinards



Parmesan

BONJOUR HUILE AUX PIMENTS 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 à découvert 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), égoutter les **pâtes** et les remettre 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 de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Réserver dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils 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 morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Ajouter les **crevettes** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien** dans un bol moyen. **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.



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**. Ajouter la **sauce aux tomates et aux crevettes** à la grande casserole contenant les **pâtes**. Bien mélanger.



Préparer l'huile aux piments 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 aux piments et à l'ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Saupoudrer de **parmesan**.

Le repas est prêt!