



Linguines aux crevettes grillées et asperges

avec sauce crémeuse à l'aneth

20 MIN



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!



- Crevettes
- Asperges
- Petits pois
- Oignon, haché
- Linguines
- Aneth
- Concentré de bouillon de légumes
- Moutarde de Dijon
- Crème sure
- Ail

BONJOUR CREVETTES!

Nos crevettes proviennent de sources durables afin de préserver la santé de nos océans!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Dans une casserole moyenne, ajouter 10 tasses d'eau chaude et 2 c. à thé de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

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

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Crevettes	285 g	570 g
Asperges	227 g	454 g
Petits pois	113 g	227 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 table	18 c. à table
Ail	12 g	24 g
Beurre*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

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

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LES LINGUINES

Ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter les **pâtes** et les remettre dans la même casserole.



4. FAIRE LA SAUCE

Pendant que les **crevettes** grillent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen, puis ajouter **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) et faire fondre en tournoyant, 1 min. Ajouter les **oignons** et l'**ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Incorporer l'**eau de cuisson réservée**, la **moutarde** et le **concentré de bouillon**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement, de 1 à 2 min. Retirer la poêle du feu.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **linguines** cuisent, couper et jeter 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure des **asperges**. Couper les **asperges** en tronçons de 2,5 cm (1 po). Hacher grossièrement l'**aneth**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Égoutter, puis rincer les **crevettes**. Sécher les **crevettes** avec un essuie-tout.



5. ASSEMBLER LES PÂTES

Fouetter la **crème sure** et la **moitié** de l'**aneth** dans la **sauce**. Ajouter les **crevettes**, les **pois** et les **asperges** à la casserole de **linguines**. Verser la **sauce** de la poêle dans la casserole. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



3. GRILLER LES CREVETTES ET LES ASPERGES

Sur une plaque à cuisson, arroser les **crevettes** et les **asperges** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller, au **centre** du four, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites et que les **asperges** soient légèrement croquantes, de 5 à 6 min.**



6. FINIR ET SERVIR

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

Le souper, c'est réglé!