



Linguine aux crevettes et courgettes

servies avec une sauce à la crème et aux tomates

FAMILIALE 35 min. • À consommer dans les 3 jours

FAMILIALE



Courgette



Romarin séché



Gousse d'ail



Tomate



Citron jaune



Linguine



Crevettes



Crème fraîche

Ingrédients de base

Huile d'olive, huile de tournesol, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, râpe, plaque de cuisson, papier sulfurisé, papier aluminium, sauteuse

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate* (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Crevettes* (g 2)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche* (cs 7)	2	4	6	8	10	12

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2975 / 711	556 / 133
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,2	1,9
Glucides (g)	79	15
Dont sucres (g)	16,4	3,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	0,9	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja



1. Rôtir la courgette

Préchauffez le four à 210 degrés. Taillez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, parsemez de **romarin** et arrosez de la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la **courgette** soit cuite (voir CONSEIL).

CONSEIL : Surveillez bien la courgette. La cuisson dépend fortement de l'épaisseur à laquelle vous l'avez coupée et de la puissance de votre four.



2. Couper et cuire

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail** et taillez la **tomate** en dés de 1 cm. Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe et pressez le jus. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **linguine** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez-les sans couvercle.



3. Cuire les crevettes

Pendant ce temps, épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Chauffez le reste d'huile d'olive dans la sauteuse et faites cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Ensuite, réservez-les dans une feuille d'aluminium.

CONSEIL : Les crevettes cuisent très vite. Si vous les faites cuire trop longtemps, elles durcissent. Surveillez donc bien le temps de cuisson.



4. Préparer la sauce

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la même sauteuse et faites-y revenir l'**ail** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez les dés de **tomates** et poursuivez la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Baissez le feu sur doux, ajoutez la **crème fraîche** et laissez fondre en remuant. Mélangez ½ à 1 cs d'eau de cuisson des **linguine** à la sauce pour la rendre un peu plus liquide. Salez et poivrez.



5. Mélanger les pâtes

Ajoutez les **linguine** à la sauteuse et mélangez-les à la sauce. Ajoutez la moitié de la **courgette** et des **crevettes** ainsi que 1 cc de jus de **citron** et ¼ cc de zeste par personne. Mélangez bien.



6. Servir

Servez les **linguine** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **courgette** et de **crevettes**. Ajoutez le reste de zeste de **citron**.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.