



Linguine aux crevettes et courgettes

Servies avec une sauce à la crème et aux tomates



Courgette ✨



Romarin séché



Gousse d'ail



Tomate ✨



Citron ✨



Linguine



Crevettes ✨



Crème fraîche ✨

Total : 30-35 min.

Famille

Facile

À consommer dans les 3 jours

Envolez-vous pour l'Italie où les pâtes font partie du patrimoine culturel ! Le secret de ces pasta di mamma ? Des ingrédients simples et naturels comme des légumes méditerranéens, des crevettes et du romarin. L'arôme de cette herbe s'intensifie sous l'effet de la chaleur, c'est pourquoi il est très souvent utilisé en grillade ou rôti au four comme dans cette recette. Buon appetito !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, râpe, casserole avec couvercle, papier de cuisine, sauteuse et feuille d'aluminium.

Recette de **linguine aux crevettes et courgettes** : c'est parti !



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 ★.



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.



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 **tomate** 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**.

★ **CONSEIL** : Surveillez bien les courgettes : le temps de cuisson dépend fortement de votre four et de l'épaisseur des rondelles.

★★ **CONSEIL** : Les crevettes cuisent très vite. Cuites trop longtemps, elles deviennent caoutchouteuses. Soyez donc bien attentif au temps de cuisson !

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 (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
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	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3153 / 754	559 / 134
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	12,1	2,2
Glucides (g)	80	14
Dont sucres (g)	17,2	3,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	1,0	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 20) Soja

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

