



# Fettuccine à la crème, crevettes et romarin

Avec de la courgette et de la tomate



## LAVILA BLANC

Les grains d'ugni blanc et de colombard de ce vin de Gascogne sont récoltés la nuit pour préserver leur fraîcheur. Le résultat : un vin à la robe jaune pâle et aux arômes de citron vert, de litchi et de poivre blanc.



Courgette \*



Romarin séché



Gousse d'ail



Tomate \*



Citron



Fettuccine di semola



Crevettes \*



Crème fraîche \*

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Le romarin est une herbe que l'on retrouve souvent dans des plats relevés, par exemple des mijotés, car son goût se maintient bien. La cuisson au four donne aux tomates et aux courgettes une saveur légèrement sucrée.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

Recette de **fettuccine à la crème, crevettes et romarin** : 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 DÉCOUPER 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 fine et pressez le jus. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **fettuccine** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.



### 3 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer 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 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. Par personne, mélangez ½ à 1 cs d'eau de cuisson des **fettuccine** à la sauce pour la rendre un peu plus liquide. Salez et poivrez.



### 5 MÉLANGER LES PÂTES

Ajoutez les **fettuccine** à la sauteuse et mélangez-les à la sauce. Ajoutez ensuite la moitié de la **courgette** et des **crevettes** ainsi que 1 cc de **jus de citron** et 1/4 cc de **zeste** par personne. Remuez bien.

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



### 6 SERVIR

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

★★ **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
Fettuccine di semola (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Crevettes (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
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					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2946 / 704	421 / 101
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	10,3	1,5
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	17,2	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,7	0,1

**ALLERGÈNES**  
 1) Gluten 2) Crustacés 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs 20) Soja

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 65 g de fettuccine par personne et à 30 g de crème fraîche. Le plat compte alors 586 kcal : 26 g de lipides, 61 g de glucides, 5 g de fibres, 24 g de protéines et 0,7 g de sel.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be  
 www.hellofresh.lu  
**SEMAINE 17** | 2018

