



Linguine à la crème, crevettes et romarin

Avec de la courgette et de la tomate



COURGETTE

Ronde, longue, verte ou jaune, la courgette est facile à cultiver. Gourmande en eau, elle doit cependant être fréquemment arrosée !



Courgette *



Romarin séché



Gousse d'ail



Tomate *



Citron



Linguine



Crevettes *



Crème fraîche *

Total : 30-35 min. Family

Facile

À manger dans les 3 jours

Envolez-vous pour l'Italie où les pâtes font partie du patrimoine culturel ! Le secret de ce plat de pasta di mamma ? Des ingrédients simples et naturels comme des légumes du soleil, des crevettes et du romarin. L'arôme de cette herbe s'épanouit 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 fine, casserole avec couvercle, sauteuse et feuille d'aluminium.

Recette de **linguine 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 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 fine 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 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. 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 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 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. Mélangez 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 **linguine** 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
Linguine (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Crevettes (g 2) *	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (cs 7) 15) 20) *	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)	2933 / 701	420 / 100
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	10,3	1,5
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	16,8	2,4
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) (Eufs 20) Soja

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 65 g de linguine 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.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !