

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Crevettes rapides aux tomates piquantes servies avec linguine aux fines herbes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 4



Idéal pour les soupers en semaine, ce magnifique plat de pâtes fera le bonheur de toute votre famille. La sauce Arrabbiata épicée, les crevettes beurrées, le fromage feta et les fines herbes forment un mariage parfait.

Ingrédients

1 pot (570 ml)	de sauce pour pâtes Moisson Santé, Arrabbiata
1 emb. (375 g)	de linguine CATELLI SMART®
1 emb. (340 g)	de grosses crevettes décortiquées, déveinées et décongelées
2 c. à thé (10 ml)	de zeste de citron finement râpé
1/4 c. à thé (1 ml)	de poivre moulu grossièrement
2 c. à soupe (30 ml)	d'huile d'olive extra-vierge
1 c. à soupe (15 ml)	de chaque : aneth frais et persil frais, hachés (environ)
1	grosse gousse d'ail, râpée
1/2 tasse (125 ml)	de fromage feta émietté

Préparation

-
1. Faire cuire les linguine selon les instructions sur l'emballage; réserver 1/4 tasse (60 ml) d'eau de cuisson avant d'égoutter les pâtes.
-
2. Entre-temps, réchauffer la sauce pour pâtes à feu moyen dans une grande poêle jusqu'à ce qu'elle bouillonne.
-
3. Mélanger les crevettes avec le zeste de citron et le poivre. Répartir les crevettes uniformément sur la sauce. Couvrir et laisser cuire pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées. Incorporer le tout avec la sauce et retirer du feu.
-
4. Mélanger les linguine avec l'eau de cuisson, l'huile d'olive, l'aneth, le persil et l'ail; répartir dans 4 assiettes de service. Napper de préparation aux crevettes avec une cuillère; garnir de fromage feta et de persil haché (si désiré).
-

Astuces :

- Vous pouvez remplacer l'aneth par du basilic.
- Préparez un plat sans gluten en utilisant des linguine CATELLI® Sans Gluten.
- Assurez-vous de disposer les crevettes sur la sauce pour qu'elles cuisent uniformément et suffisamment. Vous les verrez ainsi prendre une couleur rosacée.

Valeur nutritive par portion (1/4 de la recette ou 1 2/3 tasse/400 ml) :
620 calories, 17 g de gras, 4,5 g de gras saturés, 860 mg de sodium, 88 g de glucides, 12 g de fibres, 13 g de sucres, 30 g de protéines.

Excellente source de thiamine, de niacine, de folate, de vitamine B12 et de fer. Bonne source de vitamine A, de riboflavine et de calcium.

