



Linguines aux crevettes savoureuses



PRÉPARATION : 25 MIN

Ces linguines sont garnies d'une sauce crémeuse, de crevettes et de légumes frais. Prêt en moins de 30 minutes, ce plat de pâtes digne d'un restaurant saura plaire à toute la famille!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

220 g de linguines, non cuites
 1 c. à soupe d'huile
 1 lb (450 g) de crevettes moyennes décortiquées et nettoyées, non cuites
 250 g de champignons frais, coupés en quatre
 1 tasse d'oignons rouges tranchés
 1 c. à soupe de thym frais, haché
 1 tasse de pois mangetout coupés en deux
 1 gousse d'ail, hachée finement
 1/2 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia*
 1/4 tasse de lait
 2 c. à soupe de fromage 100 % Parmesan *Kraft* en copeaux

Que dois-je faire ?

Étape 1

Cuire les pâtes selon le mode d'emploi, sans ajouter de sel; égoutter, en réservant 1/3 t de l'eau de cuisson.

Étape 2

Chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter les crevettes, les champignons, les oignons et le thym; cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les crevettes rosissent, en remuant. Incorporer les pois mangetout et l'ail; cuire 1 min. Ajouter le produit de fromage à la crème et le lait; cuire à feu mi-vif de 1 à 2 min, en remuant, ou jusqu'à ce que le fromage fonde. Incorporer graduellement assez de l'eau de cuisson réservée jusqu'à ce que la sauce ait la consistance désirée.

Étape 3

Ajouter les pâtes; mélanger légèrement. Garnir du parmesan.

Conseils des Cuisines Kraft

{ Nutrition }

Raccourci

Remplacez les pois mangetout par des pois mangetout sucrés ou des petits pois congelés.

Variante

Préparez la recette sans ajouter l'ail et le thym, et en utilisant du produit de fromage à la crème *Philadelphia* Herbes et ail.

Une touche d'éclat

Garnissez ce plat de tranches de citron pour presser sur chaque portion de pâtes.

Calories **480**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 15 g	23 %
Matières grasses saturées 6 g	30 %
Cholestérol 200 mg	
Sodium 440 mg	18 %
Glucides 50 g	17 %
Fibres alimentaires 3 g	12 %
Sucres 8 g	
Protéines 35 g	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	30 %
Calcium	15 %
Fer	30 %

Portions

4 portions de 1 1/2 tasse (375 ml) chacune