



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Mayonnaise épicée

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Crevettes fumées à la mexicaine



INGRÉDIENTS

- 40 crevettes Atlantiques, décortiquées
- 650 grammes de grelots d'Oka, en deux
- 100 grammes de mini-poivrons, en morceaux
- 1 tige de coriandre, hachée finement
- 2 oignons verts, haché
- 1 citron, zesté et pressé
- 100 grammes de tomates cerises d'Oka, en deux
- 100 ml de mayonnaise légère
- 1 pincée d'épices mexicaines de St-Joseph-du-Lac

INSTRUCTIONS

Chauffer le BBQ ou préchauffer le four à 450 °F.

Couper les grelots et les poivrons en morceaux, mélanger avec un filet d'huile, sel, poivre, $\frac{1}{3}$ du mélange d'épices et sur une plaque de cuisson, cuire au BBQ (ou au four) 15 minutes, jusqu'à tendreté.

Zester et presser le citron, couper les tomates en deux, finement l'oignon vert, en séparant les bulbes blancs des tiges vertes et hacher finement la coriandre. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, $\frac{1}{2}$ c. à s. de jus de citron, 2 c. à thé d'eau, $\frac{1}{2}$ du zeste de citron et des bulbes d'oignons verts, $\frac{1}{2}$ du mélange d'épices restants, sel et poivre.

Dans un bol, mélanger les tomates, 1 c. à s. d'huile, $\frac{1}{2}$ de la coriandre, les bulbes d'oignons verts restants, $\frac{1}{2}$ c. à s. du jus de citron, sel et poivre.

Sur le BBQ (ou dans une poêle, chauffée d'un filet d'huile à feu moyen), assaisonner les crevettes avec le mélange d'épices restants, sel, poivre et cuire 3 minutes par côté.

Monter les assiettes en répartissant les légumes, les crevettes, la sauce mayo, le mélange de tomates/coriandre, les tiges d'oignons verts et la coriandre restante.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit