



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Grelots rôtis

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Fricassée de crevettes et tomates



INGRÉDIENTS

600 grammes de crevettes Atlantiques
 900 grammes de grelots, en deux
 1 à 2 poivrons, en morceaux
 1 bouquet de coriandre, haché
 1 ou 2 oignons verts, hachés
 1 lime, zestée et pressée
 1 à 2 tomate, en dés
 90 ml de mayonnaise légère
 1 contenant d'épices fumé à la mexicaine

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper les pommes de terre en deux, en morceaux les poivrons, hacher finement la coriandre, les oignons verts et la tomate. Zester, presser la lime et décortiquer les crevettes.

Sur une plaque de cuisson, mélanger les grelots d'un filet d'huile, sel, poivre, 1/2 du mélange d'épices et rôtir au four 10 minutes. Retirer la plaque du four, remuer, ajouter les poivrons et poursuivre la cuisson 10 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, 1/2 c. à s. de jus de lime, 2 c. à thé d'eau, 1/2 du zeste de lime, 1/2 des oignons verts, 1/2 du mélange d'épices restants, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger les tomates avec 1 c. à s. d'huile, 1/2 de la coriandre, les oignons verts restants, 1/2 c. à s. du jus de lime, saler et poivrer.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen, assaisonner les crevettes du mélange d'épices restants, saler, poivrer et cuire 2 minutes par côté. Saupoudrer de zeste de lime restant.

Monter les assiettes en répartissant les pommes de terre, les poivrons, les crevettes cuites, la sauce et le mélange tomate/coriandre.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit