Crevettes grillées au beurre à l'ail et basilic

Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

680
calories

ACCOMPAGNEMENT

Frites de courge rôtie

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de crevettes décortiquées
- 200 grammes d'haricots, émincés
- 500 grammes de courge musquée, en bâtonnets
- 1 gousse d'ail, hachée fine
- 100 grammes de carottes, en spirales ou en dés
- 1 bouquet de basilic, haché fin
- 1 lime ou citron, en quartiers
- 100 ml de mayonnaise légère
- 1 contenant d'épices poivrons ail

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Décortiquer les crevettes, hacher finement les haricots, le basilic et l'ail. Couper la courge en bâtonnets, les carottes en spirales (en dés) et la lime en 8 quartiers.

Sur une plaque de cuisson, mélanger la courge d'un filet d'huile, de **⅓** du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir au four 20 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans un bol, chauffer 4 c. à s. de beurre au micro-ondes. Y ajouter de l'ail, le jus de lime désiré. ½ du mélange d'épices restants, saler et poivrer.

Assaisonner les crevettes avec le mélange d'épices restants, sel, poivre et cuir dans une poêle, 2 minutes par côté, jusqu'à opacité. Transférer, ajouter le beurre au paprika désiré et mélanger.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le basilic et le jus de lime restant, saler, poivrer et mélanger.

Dans un bol, mélanger les haricots avec les carottes, ½ de la mayo au basilic, 2 c. à thé d'eau et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant la courge rôtie, la salade, les crevettes, le jus des quartiers de lime restants et la mayo au basilic en trempette.

au jour le jour

TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appetit