



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

Bol de légumes aux crevettes



INGRÉDIENTS

500 g de crevettes déveinées et équetées
120 grammes de fèves germées
1 gousse d'ail, hachée finement
1 tige de menthe, hachée finement
1 lime, zestée et pressée
15 grammes de gingembre, haché finement
200 grammes de courge musquée, en cubes
350 grammes de riz blanc
1 pincée d'épices pour fruits de mer
80 ml de mayonnaise

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F. Hacher finement l'ail, le gingembre, la menthe, zester et presser la lime, couper la courge en cube.

Sauter les fèves germées dans une poêle pendant 2 mns, ajouter quelques gouttes de jus de lime, sel, poivre au goût et transférer dans un bol. Réserver.

Dans une casserole, mélanger le riz, ½ de l'ail, ½ du gingembre, 3 tasses d'eau et une grosse pincée de sel, porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Retirer du feu et laisser reposer.

Pendant la cuisson du riz, dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter l'ail restant et ½ du zeste de lime, saler, poivrer, cuire 1 minute et ajouter la courge musquée, 2 c. à s. d'eau, saler, poivrer et cuire 7 minutes, jusqu'à tendreté.

Pendant la cuisson de la courge musquée, dans un bol, mélanger la mayo ½ de la menthe, ½ du jus de lime, le zeste de lime, le gingembre restants et 2 c. à s. d'eau, saler et poivrer au goût.

Monter les bols en répartissant le riz, déposer la courge musquée, et les fèves sur le dessus, puis arroser les légumes de sauce mayo et garnir de la menthe restante.

TEMPS

30

RÉSULTAT

4

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Légumes rôtis

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre



au jour le jour

bon appétit