



Crevette en brochette



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



462
calories

ACCOMPAGNEMENT

Orzo et sauce à la coriandre

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 8 brochettes de crevettes
- 1 poivron
- 1 tige de coriandre, hachée
- 1 lime, pressée et zestée
- 15 grammes de miel
- 300 grammes d'orzo
- 90 grammes de yogourt
- 1 pincée d'épice aux crevettes

INSTRUCTIONS

Porter une casserole moyenne d'eau salée à ébullition, y ajouter l'orzo et cuire 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Bien égoutter l'orzo, mélanger avec un filet d'huile et réserver.

Pendant la cuisson de l'orzo, déposer les pics à brochette dans un bol peu profond et couvrir d'eau. Hacher finement la coriandre, couper le poivron en morceaux, zester et presser le jus de la lime.

Dans un bol, combiner les poivrons avec un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif et assécher les crevettes.

Dans un bol, mélanger les crevettes avec le zeste de lime, un filet d'huile d'olive, l'épice, saler et poivrer. Enfiler les crevettes sur les pics à brochettes et déposer les brochettes de crevettes et les poivrons dans la poêle, puis griller 2 minutes par côté.

Dans un bol, combiner la coriandre, le yogourt, le miel, le jus de lime et 1 c.à.s. d'huile d'olive, saler et poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant l'orzo, les poivrons grillés et les brochettes de crevettes dans vos assiettes et arroser avec la sauce au yogourt et à la coriandre.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit