

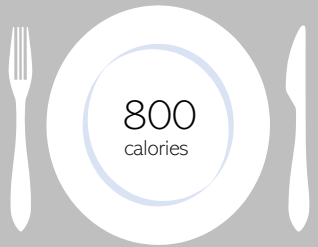


## Crevettes grillées au Cajun et légumes



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



800  
calories

### ACCOMPAGNEMENT

Légumes variés

### À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de Xères, sel et poivre

### INGRÉDIENTS

600 g de crevettes décortiquées  
2 poivrons couleur, vidés  
1 tige de persil, hachée finement  
250 grammes d'haricots verts et jaunes  
1 courge butternut  
60 ml de mayonnaise  
15 ml Vinaigre de Xères  
30 ml d'Ajvar  
1 pincée d'épices cajun  
1 pincée pour fruits de mer

### INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper la courge en morceaux et sur une plaque de cuisson avec parchemin, mélanger avec un filet d'huile,  $\frac{1}{3}$  du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir au four 10 minutes.

Couper les bouts des haricots, vider les poivrons et couper en lanière, hacher le persil. Assaisonner les crevettes avec l'épice, sel et poivre.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, l'ajvar,  $\frac{1}{2}$  du vinaigre de Xères, saler et poivrer au goût.

Ajouter les crevettes à la plaque de courge, poursuivre la cuisson 2 minutes.

Dans un bol, mélanger les poivrons, les haricots, le vinaigre restant, un filet d'huile d'olive,  $\frac{1}{2}$  du mélange d'épices restants, saler, poivrer, ajouter à la plaque et cuire 5 minutes, jusqu'à tendreté des légumes et cuisson des crevettes..

Monter les assiettes en répartissant les crevettes grillées, les légumes, les courges rôties et arroser avec la mayonnaise assaisonnée et le persil.

### TEMPS

15

### RÉSULTAT

4

  
au jour le jour

*bon appétit*