

CREVETTES AIL ET CITRON

Cette recette pleine de fraîcheur, développée par Samantha (stagiaire américaine), est un plat complet qui pourra être consommé en cas de déviations olfacto-gustatives, ainsi que pour atténuer la diarrhée. Entrée de printemps et d'été, ce plat plein de couleurs sera très intéressant pour sa composition en vitamines et minéraux !



Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 40 crevettes roses
- 1 citron
- 1 botte d'asperge verte **OU** 2 courgettes (1 jaune + 1 verte)
- 20 tomates-cerises
- 25cl de bouillon gélifié de légumes dilué
- 2 c. à s. d'ail émincé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de zeste de citron
- 1 c. à s. de persil haché

- 1 c. à s. de coriandre hachée
- 1 c. à c. de fenugrec en poudre

Préparation

Mettre les crevettes à mariner dans le jus de citron, pendant la préparation des autres ingrédients.

Faire chauffer une poêle à feu moyen. Ajouter une c. à s. d'huile d'olive, ajouter les asperges ou courgettes taillées en bâtonnets, les zestes de citron, et le fenugrec. Cuire jusqu'à que les légumes commencent à devenir moelleux, en restant croquants à l'extérieur.

Préparer le bouillon gélifié dans 250 ml d'eau.

Réutiliser la poêle, ajouter une c. à s. d'huile d'olive et l'ail. Faire sauter les crevettes, pendant 1 minute. Ajouter le bouillon. Cuire à feu doux et mélanger.

Hors du feu, mélanger tous les éléments, et ajouter le persil, la coriandre et les tomates-cerises.