



# Spaghetti de courgettes-crevettes

Temps de préparation: 30 minutes

Niveau: facile

## *Ingrédients pour 4 personnes:*

350g de crevettes d'Equateur, crues  
450g courgettes  
20ml huile d'olive  
10g pignon(s) de pin  
90g tomates cerises  
1-2g curry  
1-2g cumin  
1-2g coriandre  
2 pincées fleur de sel



## *Préparation :*

1. Décongelez vos crevettes sous l'eau courante pendant 5 minutes. Egouttez-les. Dans un sac de congélation, versez vos crevettes avec l'huile d'olive, le curry, le cumin, la coriandre et la fleur de sel.
2. Ajustez l'assaisonnement selon vos goûts. Refermez votre sac puis mélangez bien votre marinade et disposez celui-ci au frais pendant 3h. Ainsi votre marinade, imprènera bien vos crevettes.
3. Avant de sortir vos crevettes du réfrigérateur, lavez votre courgette. Puis coupez ses extrémités et réalisez vos spaghettis à l'aide d'un appareil à spirales de légumes (Si vous n'avez pas d'appareil à spirales de légumes, réalisez des tagliatelles à l'aide d'un économe ou des spaghettis à l'aide d'un zesteur).
4. Dans une sauteuse, ajoutez un filet d'huile d'olive puis vos courgettes. Ajoutez ensuite une pincée de fleur de sel, les pignons de pin, les tomates cerise préalablement lavées et coupées en deux.
5. Assaisonnez d'un peu de cumin pour relever votre accompagnement, et laissez cuire à feu vif pendant 5 à 7 minutes en mélangeant.
6. Sortez vos crevettes du réfrigérateur, puis versez-les dans une poêle chaude avec leur marinade. Cuisez-les à feu vif pendant 5 à 6 minutes.

Dans une assiette versez vos spaghettis de courgette avec les tomates et les pignons de pin. Et sur le dessus, disposez vos crevettes.