



Crevettes à l'ail et spaghetti de courgette

Temps de préparation : 35 minutes

Niveau : moyen

Ingrédients pour 2 personnes :

300g de crevettes d'Equateur ASC, crues

6 gousses d'ail

1 piment rouge

½ botte de persil

300g de tomates cerises

2 courgettes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Un peu de vin blanc

1 cuillère à soupe de beurre



Préparation :

1. Décongeler les crevettes selon les indications figurant sur l'emballage.
2. Hacher finement les 6 gousses d'ail, le piment rouge et la demi botte de persil.
3. Couper en deux les tomates cerises et réserver. Couper les deux courgettes en spaghetti à l'aide d'une mandoline et réserver.
4. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Y ajouter le beurre, l'ail et le piment et laisser dorer quelques minutes.
5. Ajouter les crevettes et laisser cuire 3 - 4 minutes.
6. Déglacer avec un soupçon de vin blanc, ajouter les tomates et le persil et laisser cuire quelques minutes.
7. Retirer les crevettes et les tomates de la poêle. Ajouter les spaghetti de courgette et les faire revenir à feu vif pendant 1 - 2 minutes.
8. Mélanger le tout et servir.