



## Poêlée de crevettes à l'orange

@healthy\_mom\_

Temps de préparation : 10 minutes  
Niveau : Facile

### Ingrédients pour 2 personnes :

- 300 g de crevettes cuites
- 3 oranges
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon rouge
- 1 piment rouge
- 200g de roquette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- 2 cuillères à café d'épaississant pour sauce légère



### Préparation :

1. Retirer la peau et la peau blanche de deux oranges. Découper des filets d'orange (retirer les peaux autour de chaque quartier). Presser l'orange restante.
2. Hacher finement l'ail. Nettoyer l'oignon et le couper en petits morceaux. Retirer les graines du piment et le hacher finement.
3. Faire chauffer l'huile. Ajouter les crevettes et faites-les dorer pendant 2 minutes. Ajouter de l'ail et faire dorer pendant 1 minute de plus. Assaisonner avec du sel. Retirer les crevettes et réserver.
4. Dans la poêle, ajouter les oignons et faire dorer brièvement. Ajouter le piment et déglacer avec 100 ml de jus d'orange et assaisonner avec du sel. Laisser mijoter pendant 3 minutes. Ajouter les crevettes et les quartiers d'orange et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 minutes. Lier avec un épaississant de sauce. Servir avec une salade de roquette.