



Crevettes et légumes de saison

Temps de préparation : 45 minutes

Niveau : facile

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de Crevettes d'Équateur ASC Escal

1 courgette verte

1 courgette jaune

1 aubergine

3 poivrons tricolores

2 oignons blancs

1 barquette de tomates cerise en grappe

1 citron jaune

Baies de poivre rose

20 g de menthe, 20 g de thym citron, 20 g de romarin

Fleur de Sel, poivre du moulin, cassonade et huile d'olive



Préparation :

1. Décongeler et égoutter les crevettes avant de les mariner. Mettre dans un bol et ajouter un bon filet d'huile d'olive. Ajouter les herbes hachées et assaisonner avec une pincée de fleur de sel, un coup de poivre du moulin, quelques zestes de citron avec le jus et mélanger le tout. Laisser mariner ½ heure au frais.

2. Couper les courgettes et l'aubergine en rondelles, les poivrons en cubes et les oignons en quartiers.

3. Dans une poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive, poêler séparément les légumes et débarrasser dans un plat. Maintenir tiède.

4. Mettre les tomates cerise dans un plat à gratin avec un bon filet d'huile d'olive, une pincée de fleur de sel et de cassonade avant de les enfourner 5 à 7 minutes au four à 180°C.

5. Dresser joliment les légumes dans l'assiette en panachant les couleurs avec les tomates cerise.

6. Ajouter les crevettes avec leur marinade qui coulera légèrement sur les légumes afin de les assaisonner aussi.

7. Parsemer avec quelques baies de poivre rose pour ajouter un boost à votre plat.