



GROSSES CREVETTES MARINÉES AU CITRON ET À L'AIL AVEC DU COUSCOUS PERLÉ, DU CHÈVRE FRAIS ET UNE GARNITURE AUX NOIX ET AUX HERBES

INGRÉDIENT SPÉCIAL



FENOUIL

Au temps des gladiateurs, les plus victorieux recevaient une couronne de fenouil. Symbole de force, ce légume était même mangé en grande quantité avant les combats.



Citron



Gousse d'ail



Grosses crevettes non décortiquées *



Noix



Estragon frais *



Aneth frais *



Couscous perlé



Courgette *



Fenouil *



Chèvre frais *



Oignons nouveaux *



Cresson roquette *

45 min

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

La peau des crevettes donne beaucoup de goût pendant la cuisson, mais le décortiquage peut être fastidieux. Aujourd'hui, nous vous facilitons la tâche : la tête des crevettes a déjà été enlevée et elles sont déveinées. Vous profitez ainsi de la saveur des crevettes avec peau, mais sans tracas !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe, bol, poêle, petit bol et sauteuse.
Recette de grosses crevettes et marinade au citron et à l'ail : c'est parti !



1 MARINER LES CREVETTES
Dans la casserole, portez le bouillon à ébullition pour le **couscous** perlé. Râpez le **citron** à l'aide d'une râpe fine et pressez le jus. Émincez ou écrasez l'**ail**. Dans le bol, mélangez l'huile d'olive, l'**ail** et 1 cc de **jus de citron** par personne, puis mettez-y les **crevettes**. Laissez mariner jusqu'à la cuisson, à l'étape 5★.



2 PRÉPARER LA GARNITURE
Concassez les **noix**. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites-les dorer. Réservez hors de la poêle. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et hachez Ciselez l'**aneth**. Dans le petit bol, mélangez les **noix**, la moitié de l'**aneth** et de l'**estragon** ainsi que 1 cc de **zeste de citron** par personne.



3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ
Ajoutez le **couscous perlé** au bouillon, couvrez et faites cuire 12 à 14 minutes. Égouttez et rincez brièvement à l'eau chaude.



4 CUIRE LES LÉGUMES
Pendant ce temps, taillez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur. Coupez le **fenouil** en quartiers, retirez le cœur dur et coupez le **fenouil** finement. Réservez les **fanés** s'il y en a. Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir le **fenouil** 5 minutes. Ajoutez la **courgette** et poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.



5 CUIRE LES CREVETTES
Pendant ce temps, émiettez le **chèvre**. Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Détachez le **resson roquette**. Juste avant de servir, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **crevettes** et la marinade 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien roses. Mélangez le **couscous perlé**, les **oignons nouveaux**, le reste d'**aneth** et d'**estragon** ainsi que la **courgette** et le **fenouil**. Salez et poivrez.



6 SERVIR
Servez le **couscous perlé** dans les assiettes, dispersez le **chèvre** par-dessus et présentez les **crevettes** à côté. Garnissez avec la **préparation aux noix**, le **resson roquette** et les éventuelles **fanés de fenouil**.

★ **CONSEIL** : Conservez le reste de jus de citron et servez-le à table pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Grosses crevettes non décortiquées (g) 2) *	130	260	390	520	650	780
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Estragon frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Aneth frais (brins) 23) *	2	5	7	10	12	15
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Chèvre frais (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Oignons jeunes (pc) *	1	2	3	4	5	6
Cresson roquette (barquette) 10) *	¼	½	¾	1	1¼	1½

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3527 / 843	466 / 111
Lipides (g)	10	1
Dont saturés (g)	11,5	1,5
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	14,9	2,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	3,4	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés 7) Lait/lactose 8) Noix 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !