



# Grosses crevettes marinées au citron et à l'ail

accompagnées de couscous perlé garni de chèvre frais et d'herbes

**PREMIUM** 45 min. • À consommer dans les 3 jours

**PREMIUM**



Citron jaune



Gousse d'ail



Grosses crevettes



Noix



Aneth et estragon frais



Couscous perlé



Courgette



Fenouil



Fromage de chèvrerais



Oignon nouveau



Roquette cresson

## Ingrédients de base

Huile d'olive, Bouillon de légumes, Beurre, Poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, bol, poêle, sauteuse, râpé

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Grosses crevettes* (g 2)	130	260	390	520	650	780
Noix (g 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Aneth et estragon frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Couscous perlé (g 1)	85	170	250	335	420	500
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil* (g)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage de chèvre frais* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Oignon nouveau* (pc)	1	2	3	4	5	6
Roquette cresson* 10) (boîte)	¼	½	¾	1	1¼	1½
<b>À ajouter vous-même</b>						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3600 / 861	400 / 96
Lipides total (g)	40	4
Dont saturés (g)	11,5	1,3
Glucides (g)	77	9
Dont sucres (g)	17,6	2,0
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	43	5
Sel (g)	4,3	0,5

### Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 2) Crevettes 7) Lait/Lactose

8) Fruits à coque 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Sésame

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Mariner les crevettes

Dans une casserole faites bouillir de l'eau pour le **couscous**. Râpez le **citron** à l'aide d'une râpe 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.

**CONSEIL :** Conservez le reste du jus de citron et servez-le à table pour que chacun puisse en ajouter à son goût.



## 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 finement. Réservez les fanes s'il y en a. Faites chauffer le beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y 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.



## 2. Préparer la garniture

Concassez les **noix**. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et dorer les noix à sec à feu moyen-vif. Réservez hors de la poêle. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et hachez-les grossièrement. 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.



## 5. Cuire les crevettes

Pendant ce temps, émiettez le **fromage de chèvre**. Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Détachez le **cresson roquette**. Juste avant de servir, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites-y 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.



## 3. Cuire le couscous perlé

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



## 6. Servir

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

**Bon appétit !**