

CREVETTES COURGETTES JAUNES A LA PLANCHA

Lundi 24 Juin 2019

Repas rapide et simple après plus de 6 h de route :

Crevettes

courgettes jaunes à la plancha pour 2 personnes et 6pp -4spl par part

- 200 g de crevettes roses crues *
- 300 g de petites courgettes jaunes *
- 200 g de pommes de terre *
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- persil *
- sel poivre blanc
- paprika doux

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en 2

Couper les courgettes en 2 dans le sens de la longueur après avoir tranché les extrémités

Huiler une plancha, la chauffer et poser les courgettes et les pommes de terre recto verso pendant 5 minutes

Rajouter les crevettes et les laisser cuire jusqu'à ce qu'elles virent au rose

Assaisonner : sel poivre paprika

Saupoudrer de persil émincé

Servir bien chaud



Vous pouvez cuire le tout
sur un grill ou une grande poêle

J'ai pris des pommes de terre de l'île de Ré, un
délice !

Pour le repas du soir : crevettes courgettes jaunes à
la plancha (6pp-4spl) -100 g de skyr 0 % (1pp-0 spl) -fraises
(0 pp-0sp).

Total : 7pp-4spl

Très bon début de semaine et soyez prudentes et
prudents : alerte canicule sur la France

Lilou 3158 :
cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**