POMMES DE TERRE AUX CREVETTES

Lundi 11 Novembre 2019

Terre mer, une belle alliance !

Pommes de terre aux crevettes pour 2 personnes et 7 pp-5 sp vert -4spl bleu – 2 spv violet par part

-200 g de crevettes roses décortiquées crues*

-200 g de pommes de terre rattes*

-1 petit cœur de sucrine *

-3 cuillerées à soupe de crème à 4%

-vinaigre de framboises

-1 cuillerée à café d'huile isio 4

-sel poivre blanc

-ciboulette *

Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les pommes de terre, les égoutter et les peler encore chaudes. Les couper en
rondelles

Saisir dans une poêle huilée les crevettes, les assaisonner

Dans 2assiettes, déposer un fond de feuilles de sucrine émincées et rajouter les rondelles de pommes de terre tièdes

Mélanger la crème avec un peu de vinaigre de framboises, une pincée de sel et de poivre et napper les pommes de terre

Rajouter les crevettes chaudes

Saupoudrer de ciboulette émincée

Servir aussitôt

Il est plus facile de peler des pommes de terre chaudes que froides, la peau se détache sans problème

Pour le repas du soir : potage de légumes (0pp-0sp)
-pommes de terre aux crevettes (7pp-4spl) -100 g de compote sans sucre
(2pp-0spl) -1 faisselle 0% (1pp-1 sp). Total : 10pp-5spl

Excellente semaine à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés