CREVETTES A L’ORIENTALE

Vendredi 22 Septembre 2017

Une recette rapide mais pleine de saveur :

Crevettes à l’orientale pour 2 personnes et 7pp- 5 sp par part

-240 g de crevettes crues décortiquées*

-60 g de boulgour cru*

-150 g de poivrons surgelés trois couleurs Thiriet

-1 cuillerée à café de mélange à l’orientale Picard

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-sel poivre blanc

Cuire le boulgour selon la notice et le garder au chaud.

Faire revenir rapidement les crevettes dans une sauteuse huilée avec les dés de poivrons encore surgelés .Assaisonner : sel poivre blanc

Rajouter le boulgour

Bien mélanger et saupoudrer d’épices orientales

Continuer la cuisson 3 à 5 minutes à feu doux

Servir bien chaud

Vous pouvez prendre des poivrons frais coupés en petits dés mais faites les revenir en premier dans la sauteuse car ils devront cuire plus longtemps que ceux qui sont surgelés

Pour le repas du soir : champignons à la crème (1pp- 2 sp) –crevettes à l’orientale (7pp- 5 sp)- 1 flan maison (2pp- 2

sp)- 1 banane fressinette (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 9 sp

Excellent vendredi à toutes et tous

Lilou3158 (cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés