

CREVETTES AUX DEUX PURÉES

Vendredi 19 Novembre 2021

Terre et mer :

Crevettes aux deux purées pour 2 personnes et 6 sp vert □-5 spl bleu□-2 spv violet□ -5 pp□

-240 g de crevettes décortiquées crues* : 2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 pp□

-250 g de bouquets de brocolis* : 0 sp vert bleu violet□□□-0 pp□

-250 g de pommes de terre à purée* : 5 sp vert □-5 sp bleu□-0 spv violet□-5 pp□

-50 ml de lait écrémé* :1 sp vert bleu violet□□□-1 pp□

-2 cuillerées à café d'huile d'olive :3 sp vert bleu violet□□□-3 pp□

-2 cuillerées à soupe d'Armagnac ou cognac pour flamber :0 sp vert bleu violet□□□-0 pp□

-sel poivre blanc

-épices Roellinger pour crustacés

-citron bio* : 0 sp vert bleu violet□□□-0 pp□

Mettre les crevettes à mariner avec l'huile et les épices maximum 1 heure et au frais.

Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur (cocotte-minute)3 minutes. Les écraser en purée. Les assaisonner : sel poivre. Garder au chaud.

Cuire les pommes de terre épluchées et coupées en cubes à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter et

les écraser en purée avec le lait chaud. Rectifier l'assaisonnement. Garder au chaud.

Chauffer une grande poêle et y mettre les crevettes avec la marinade.

Chauffer l'Armagnac et flamber les crevettes puis continuer rapidement la cuisson en les retournant. Assaisonner : sel poivre.

Poser deux emporte pièces sur chaque assiette et les garnir un de purée de pommes de terre et l'autre de purée de brocolis. Rajouter les crevettes et une rondelle de citron.

Servir en ôtant les emporte pièces.



Même recette avec des gambas plus grosses que les crevettes.

J'ai découvert le magasin d'épices Roellinger lors de vacances à Saint Malo, un endroit magique pour celles et ceux qui

aiment cuisiner. Pour ma recette, vous pouvez remplacer les épices par du zeste de citron et des baies roses.

Pour le repas : concombre à la crème 4% (1 sp vert bleu violet-1 pp) - crevettes aux deux purées (6 sp vert -5 spl bleu-2 spv violet-5 pp) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-0 pp). Total : 9 sp vert - 6 spl bleu-3 spv violet-6 pp

Excellente journée à vous et n'oubliez pas de recompter selon vos options

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés