

CREVETTES GRISES COQUILLETTES AU CITRON VERT ET PERLES NOIRES

Mercredi 08 Février 2017

Avez-vous de la patience ?



Crevettes grises coquillettes au citron vert et perles noires
pour 2 personnes et 7pp- 7 sp vert -5 spl bleu -2 spv violet
par part

- 500 g de crevettes grises = 200 g de crevettes décortiquées*
- 60 g de coquillettes crues complètes *
- 2 cuillérées à café d'œufs de lumps

-100 g de crème à 4 %

-1 citron vert*

Garder 50 g de carapaces de crevettes à rajouter à la crème. Chauffer à petit feu pendant 2 minutes puis laisser infuser à couvert 30 minutes. Passer au chinois en pressant bien et verser la crème sur les crevettes décortiquées

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les rajouter aux crevettes et à la crème.

Réchauffer 3 minutes

Servir avec le jus du citron vert, le tout saupoudré avec le zeste et les œufs de lumps

Je n'ai pas salé car les crevettes et les œufs de lumps le sont déjà assez

Pour le repas : potage brocolis courgettes (0pp- 0 sp) – crevettes grises coquillettes au citron vert et perles noires (7pp- 7 sp) – 1 yaourt sveltesse vanille (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp) .Total : 8pp- 8 sp

Excellent mercredi