

Cocotte de crevettes sauce rougail

Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson/repos : 15 min

Calories par portion : 226.833 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.897

Les ingrédients

- 800.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 3.0 u oignon nouveau
- 2.0 u gousse ail
- 500.0 gr Tomate
- 1.0 gr Piment fort
- 5.0 gr Gingembre frais
- 6.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 cs Vinaigre
- 1.0 p Sel

Préparation des crevettes

Décortiquez les en conservant un petit bout de leur carapace au niveau de la queue. Puis mettez les dans un saladier avec du sel et 3 cs d'huile d'olive. Réservez les crevettes au frais sous film alimentaire.

Préparation du rougail

Lavez les tomates. Retirez les pédoncules. Taillez les en 2 et épépinez les. Puis coupez les en fines lamelles. Réservez dans un bol.

Retirez les pépins du piment (attention aux yeux....) et hachez le très finement. Épluchez et hachez le gingembre. Épluchez et émincez les oignons et l'ail. Ajoutez l'ensemble de ces éléments aux tomates et mélangez bien. Puis ajoutez le vinaigre et l'huile restante. Saler et mélanger.

Préchauffer le four à 180°C (Th 6)

Cuisson

Répartir les crevettes dans 6 cocottes individuelles. Recouvrez les de rougail. Couvrez les cocottes et

enfournez pour 15 minutes.

Présentation

Servir chaud avec un riz blanc.