

# Pétoncles et Crevettes façon méditerranéenne

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 173.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 300.0 gr Pétoncles
- 1.0 u Courgette
- 2.0 u Tomate
- 1.0 p Thym
- 1.0 p Romarin
- 1.0 p Basilic
- 1.0 p Persil
- 1.0 u Oignon
- 1.0 u Oignon
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 20.0 cl Eau
- 200.0 gr Crevettes roses décortiqué

Du Soleil dans son assiette...

### Préparation des légumes

Peler et hacher finement un oignon.

Laver et découper en petits dés la courgette.

Laver et découper en des les tomates.

### Préparation des crevettes et des pétoncles

Décortiquer et enlever la veine centrale.

Avec 1 cuillère d'huile, une faire revenir dans une poêle à feu vif: les petoncles et les crevettes pendant 2 min (pas trop longtemps sinon ils deviennent durs).

**Cuisson**

Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec le restant d'huile, puis ajouter les cubes de courgettes. Laisser mijoter pendant 5 minutes. Puis ajouter les dés de tomates, l'eau et les épices. Laisser mijoter encore pendant 5-10 minutes.

Puis rajouter les crevettes et les pétoncles.

**Présentation**

A proposer avec un riz blanc.