

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.