

PETITS PAINS D'ÉPEAUTRE FOURRÉS DE CREVETTES BLACK TIGER BIO DE MANGROVES

Le plat de service en illustration provient de particuliers.

Recette pour 4 portions

250 g de crevettes Black Tiger bio de mangroves, décortiquées 21/25
1 courgette bio
4 cs de vermouth
6 cs de crème fraîche aux herbes
2 cs de sauce Worcester
Du sel et du poivre
De l'huile d'olive
Du jus de citron
4 petits pains d'épeautre

Epicer les crevettes Black Tiger décongelées lentement au préalable.

Couper la courgette en fines lamelles et les blanchir brièvement.

Faire revenir les crevettes Black Tiger avec de l'huile d'olive.

Ajouter les lamelles de courgettes avec un peu de jus de citron, mouiller avec le vermouth, verser alors la crème fraîche et laisser un peu mijoter.

Garnir les petits pains d'épeautre croustillants de feuilles de salade et de la masse de crevettes.

