



Fruits de mer

Crevettes sautées à l'ail



1h25 **20 min** **5 min** **1h** **126**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les crevettes

24 **Crevettes roses**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 branche(s) **Persil plat**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Décortiquer les crevettes en conservant la queue.
- 2 Éliminer le long du dos le filament noir en incisant légèrement à l'aide de la pointe du couteau d'office.
- 3 Presser les gousses d'ail et les mélanger à l'huile d'olive, dans un saladier.
- 4 Ajouter les crevettes et mélanger.
- 5 Laisser mariner pendant 1h au frais.

Étape 2

Cuisson des crevettes

- 1 Faire sauter les crevettes avec la marinade au wok sans matière grasse pendant 5 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Débarrasser les crevettes dans un plat de service.
- 2 Saler, poivrer et saupoudrer de peluches de persil frais. Servir chaud.