



Fruits de mer

Pilaf provençal aux crevettes



45 min 20 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

418

CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le pilaf provençal

400 g **Riz Basmati**
5 **Tomate(s)**
60 cl **Eau**
5 cl **Huile d'olive**
30 g **Beurre**
1 **Oignon(s)**
2 feuille(s) **Laurier**
4 branche(s) **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les crevettes

24 **Crevettes roses**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Piment
d'Espelette**
1 pincée(s) **Sel**
1 **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation du pilaf provençal

- 1 Faire chauffer une casserole d'eau et porter à ébullition et préparer un saladier d'eau glacée.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, ôter le pédoncule des tomates et réaliser une incision en croix à leur base.
- 3 A ébullition, plonger les tomates dans l'eau pendant 20 secondes puis les débarrasser dans le saladier d'eau froide à l'aide d'une écumoire pour stopper la cuisson.
- 4 Peler les tomates à l'aide d'un couteau d'office puis les couper en quatre. Enlever la pulpe et les pépins puis couper les tomates en dés avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 5 Eplucher et émincer finement l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et le beurre sur feu moyen.
- 7 Lorsque le beurre mousse, ajouter l'oignon émincé et le faire suer lentement jusqu'à ce qu'il soit fondant. L'oignon doit rester translucide.
- 8 Hors du feu, verser le riz, le laurier et le thym. Assaisonner de sel et de poivre.

Mélanger le riz en remuant avec une cuillère en bois pour

- 9 qu'il s'enrobe de matière grasse : cette opération s'appelle nacer le riz.
- 10 Lorsque le riz commence à se nacer, verser l'eau et les dés de tomates.
- 11 Remettre la casserole sur feu doux. Le riz ne doit pas bouillir.
- 12 Couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu très doux. Pendant ce temps, préparer les crevettes.
- 13 Lorsque le riz est cuit, l'égrener à la fourchette.

Étape 2

Préparation des crevettes

- 1 A l'aide d'un couteau d'office, éplucher et dégermer les gousses d'ail. A l'aide d'un presse-ail, réduire les gousses en purée.
- 2 Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle.
- 3 Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'ail et le piment d'Espelette.
- 4 Ajouter les crevettes décortiquées et les faire rissoler 1 minute de chaque côté. Assaisonner de sel et de poivre puis débarrasser.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer un emporte pièce sur une assiette de dressage puis le remplir de riz. Tasser avec une cuillère à soupe et ôter le cercle.
- 2 Disposer les crevettes sur le dôme et saupoudrer de piment d'Espelette.
- 3 Servir chaud accompagné éventuellement d'une salade.