



*Fruits de mer*  
**Crevettes barbecue**



**30 min** 15 min 15 min **0** **287**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

**Ingrédients pour les  
crevettes barbecue**

1 kg **Crevettes roses**  
4 c. à soupe **Paprika**  
4 c. à soupe **Romarin**  
20 g **Beurre**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
15 dl **Bouillon de volaille**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
5 feuille(s) **Laurier**  
1 c. à soupe **Basilic**  
1 c. à soupe **Origan séché**  
1 c. à soupe **Thym**  
1 c. à café **Sel**  
0.5 c. à café **Piment de Cayenne**  
0.5 c. à soupe **Poivre**  
0.5 **Citron(s)**

**Étape 1**

Préparation de la base de la sauce barbecue

- 1 Eplucher et hacher l'ail.
- 2 Une autre technique pour éplucher l'ail consiste à les plonger une minute dans l'eau bouillante. La peau se détachera alors très facilement.
- 3 Presser le demi-citron à l'aide d'un presse-agrumes.
- 4 Dans un grand bol, ajouter l'ail, le jus de citron, le romarin, le paprika et le piment de Cayenne, le thym, l'origan, le basilic et le laurier effrité.
- 5 Assaisonner avec du poivre et du sel.
- 6 Bien mélanger.

**Étape 2**

Cuisson de la sauce

- 1 Dans une sauteuse, faire fondre le beurre à feu vif puis ajouter l'huile d'olive.
- 2 Ajouter le mélange d'épices dans la sauteuse, baisser le feu et remuer régulièrement pendant 10 minutes.
- 3 Sortir du feu et laisser reposer le mélange pendant 20 minutes.

Préchauffer le four à 230°C(Th.8).

4

### Étape 3

#### Cuisson des crevettes

- 1 Mettre les crevettes dans la sauteuse avec la sauce barbecue. Mélanger.
- 2 Faire chauffer à feu moyen et laisser cuire environ 10 minutes jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses.
- 3 Une crevette bien fraîche est reconnaissable à sa brillance, la souplesse de sa carapace qui ne doit pas être tachetée, la texture de la chair bien ferme et la tête bien attachée au corps.
- 4 Verser le bouillon préalablement chauffé.
- 5 Remuer et enfourner 10 minutes à 230°C(Th.8).

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Déposer 3 crevettes dans une assiette en les superposant.
- 2 Accompagner de riz.
- 3 Agrémenter d'un piment entier posé sur les crevettes et d'une branche de persil sur le côté.
- 4 Mettre un petit pot de sauce pour compléter.