



Fruits de mer

Brochettes de crevettes et légumes grillés



30 min **20 min** **10 min** **0** **81**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les brochettes

24 **Crevettes roses**
0.5 **Courgette**
0.5 **Poivron(s)**
8 **Tomate(s) cerise**
8 pincée(s) **Piment d'Espelette**
1 branche(s) **Thym**
1 **Citron(s)**
1 **Poivre**
1 **Sel**
1 **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Décortiquer entièrement les crevettes. Réserver.
- 2 Conserver les têtes et les carapaces des crevettes pour faire une sauce plus tard ou fumet.
- 3 Mettre les pics en bois à tremper dans un saladier d'eau bien froide. Ainsi, elles ne brûleront pas pendant la cuisson des brochettes.
- 4 Laver et sécher les légumes.
- 5 Couper les tomates cerise en deux, le poivron en cubes et détailler de fines tranches de courgette à l'aide d'une mandoline. Réserver.

Étape 2

Montage et cuisson des brochettes

- 1 Piquer un morceau de rondelle de courgette sur le pic à brochette, piquer une crevette puis piquer l'autre extrémité de la rondelle de courgette.
- 2 Insérer une demi-tomate cerise et répéter l'opération avec la rondelle de courgette et la crevette.
- 3 Piquer un cube de poivron puis une nouvelle rondelle de courgette et une crevette. Finir par une demi-tomate

cerise.

- 4 Réaliser l'ensemble des brochettes sur ce modèle et les déposer sur une assiette.
- 5 Effeuille le thym et le répartir sur les brochettes. Parsemer le piment d'Espelette, saler et poivrer.
- 6 Verser l'huile d'olive sur la plancha chaude et faire cuire les brochettes sur les deux faces.
- 7 Presser le citron et répartir le jus sur les brochettes.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser les brochettes dans des assiettes, parsemer de thym et servir.