

Entrées froides aux légumes

Haricots verts glacés au sésame et keftas de crevettes au gingembre



35 min **20 min** **15 min** **0** **206**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Haricots verts glacés

300 g **Haricots verts**
 1 **Graines de sésame**
 2 c. à soupe **Huile de sésame**
 4 c. à soupe **Sauce soja**
 2 c. à soupe **Miel liquide**

Keftas de crevettes

250 g **Crevettes roses**
 1 c. à soupe **Farine**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 2 pincée(s) **Paprika**
 1 pincée(s) **Piment d'Espelette**
 20 tige(s) **Ciboulette**
 1 c. à café **Gingembre frais**
 1 **Huile d'arachide**
 1 **Huile d'olive**

Dressage

Étape 1

Préparation des haricots verts

- 1 Porter un grande casserole d'eau salée à ébullition.
- 2 Plonger les haricots verts dans l'eau et les ébouillanter pendant 3-4 minutes.
- 3 Égoutter les haricots verts à l'aide d'une passoire.
- 4 Plonger les haricots vert dans une eau glacée pour stopper la cuisson et fixer la chlorophylle. Laisser 1 minute.
- 5 Égoutter les haricots à l'aide d'une passoire.
- 6 La cuisson des haricots verts peut aussi se faire à la vapeur. Mais l'étape de rafraîchissement à l'eau glacée ne doit pas être négligée.

Étape 2

Préparation du glaçage

- 1 Faire chauffer un wok et verser la sauce soja, l'huile de sésame et le miel liquide. Remuer avec une spatule et faire réduire légèrement la sauce.
- 2 Quand le mélange commence à caraméliser, plonger les

haricots verts dans le wok, éteindre le feu et remuer.

3 Saupoudrer de graines de sésame.

1 Citron(s) vert(s)

Étape 3

Préparation des keftas

- 1** Hacher finement les crevettes.
- 2** Mettre les crevettes hachées dans un saladier et les arroser d'un filet d'huile d'olive.
- 3** Eplucher et presser l'ail au dessus des crevettes à l'aide d'un presse-ail.
- 4** Râper le gingembre et l'incorporer à la préparation.
- 5** Râper le gingembre au dernier moment pour qu'il diffuse tous ses parfums.
- 6** Ajouter le paprika et le piment.
- 7** Ciseler la ciboulette avec des ciseaux au dessus de la préparation puis ajouter la farine.
- 8** Mélanger la préparation en écrasant à l'aide d'une fourchette.
- 9** Continuer de malaxer la pâte à la main.
- 10** Rouler l'équivalent d'une cuillère à soupe de pâte dans les mains puis l'écraser pour former une galette. Procéder de la même façon avec toute la pâte.
- 11** Fariner les galettes puis les tapoter pour enlever le surplus de farine. Réserver.
- 12** Mettre un peu d'huile d'arachide à chauffer dans une poêle à feu vif.
- 13** Plonger les keftas dans l'huile bouillante et laisser rissoler quelques secondes sur chaque face en évitant que la farine ne brûle.
- 14** Les égoutter dans une assiette recouverte de papier absorbant.
- 15** Ajouter un peu d'eau tiède dans la pâte à kefta si elle n'est pas suffisamment malléable.

Étape 4

Dressage

- 1** Couper le citron vert en rondelles ou en demies-rondelles.
- 2** Dresser les haricots au centre du plat puis ajouter des demies rondelles de citron de chaque côté.
- 3** Disposer les keftas sur les haricots verts.
- 4** Parsemer les keftas de ciboulette ciselée et de graines de sésame.