

Spaghettis de courgette aux crevettes et à l'ail



Préparation : 20 mn

Cuisson 10 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 courgettes

20 crevettes crues

125 g de tomates cerise

3 gousses d'ail

4 c à s d'huile d'olive

1/2 citron

Quelques feuilles de basilic

Piment d'Espelette

Sel et poivre du moulin

Décortiquer les crevettes et les faire mariner 10 mn dans 2 c à s d'huile d'olive, une gousse d'ail finement hachée, du sel, du piment d'Espelette et le zeste du demi-citron. Pendant ce temps laver les courgettes et faire les spaghettis de courgette avec l'ustensile adéquat.

Hacher finement l'ail restant et chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir à feu vif pendant 2 mn les spaghettis de courgettes avec l'ail. Assaisonner et réserver.

Faire revenir les crevettes quelques minutes dans la même poêle et réserver.

Ajouter de l'huile si nécessaire et poêler les tomates cerise coupées en 2. Quand elles sont cuites les arroser avec le jus du demi citron et 2 c à s d'eau;

Remettre dans la poêle tous les éléments à réchauffer rapidement et servir avec des feuilles de basilic.

Pour faire des spaghettis de légumes plusieurs ustensiles sont disponibles et à des prix raisonnables. Il y a le rasoir à julienne, la mandoline, le taille-légume qui reprend la forme du taille crayon, et, pour ma part j'ai un autre appareil avec une manivelle dans le même esprit que le taille crayon, cet ustensile est l'un des premiers à être sorti pour faire des tagliatelles de légumes.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>