



Crevettes au chou-fleur et aux câpres

3⁺

+3 Points sur 3 portion(s) de légumes

Temps total: 0:45

Préparation: 0:15

Cuisson: 0:30

Portion(s): 2

Difficulté: Facile



Ingrédients

Echalote

2 pièce(s)

0

Crevettes, décortiquées

400 g

0

Huile d'olive

4 cc

6

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Citron

½ pièce(s), non traité

0

Chou-fleur

1 pièce(s)

0⁺

Bouillon de légumes, préparé

200 ml

0

Câpres

2 cc

0

Instructions

- 1** Préchauffer le four à 80 °C en chaleur haute/basse (cuisson par air chaud non recommandée). Peler les échalotes et les couper en rondelles. Rincer les crevettes, les tapoter avec du papier absorbant pour les sécher. Les mélanger avec 2 cc d'huile et du sel. Répartir les crevettes et la moitié des échalotes sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faire cuire au milieu du four pendant env. 25 minutes.
- 2** Râper le zeste de citron et en presser la moitié. Laver le chou-fleur et le séparer en rosettes. Couper un quart des rosettes en tranches et les mélanger avec le jus et le zeste du citron. Saler et poivrer.
- 3** Faire chauffer 1 cc d'huile dans une casserole à feu moyen et y faire revenir le reste d'échalotes env. 2 minutes. Ajouter le reste de chou-fleur. Les faire revenir brièvement. Déglacer avec du bouillon et cuire le tout env. 20 minutes.
- 4** Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle à feu vif. Y saisir les câpres pendant env. 2 minutes. Mixer les rosettes de chou-fleur avec le bouillon. Saler et poivrer. Saler et poivrer les crevettes. Les servir avec le chou-fleur et les câpres.