



CHOU-FLEUR AUX CREVETTES

Ingrédients

1.000 kg	Crevettes (sans tête, décortiquées)
0.300 kg	Chou-fleur (frais ou congelé)
0.200 kg	Petits pois congelés
1.500 kg	masse totale

Version 1

Épices et ingrédients par kilogramme

100 g Marinade fresh lemon Sensia n° d'art. 14890

Version 2

Épices et ingrédients par kilogramme

100 g Maricrème curry-noix de coco n° d'art. 8628

Pour compléter la saveur

Pignons de pin

Instructions

1. Faire mariner les crevettes dans la marinade Fresh Lemon Sensia ou la Maricrème curry-coco.
2. Incorporer ensuite le chou-fleur et les petits pois.
3. En option, le mets peut être affiné avec des pignons de pin.

Préparations

1. Saisir brièvement les crevettes à feu vif et les laisser reposer.
2. Le mets peut être déglacé avec du jus de citron ou du lait de coco.