



CREVETTES ROYALES GRILLÉES



RECETTE PAR LUCAS GLANVILLE

DIRECTEUR DES OPÉRATIONS
CULINAIRES DE SINGAPOUR ET DE
L'ASIE DU SUD-EST CHEZ HYATT
HOTELS CORPORATION

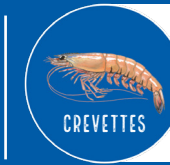


TEMPS DE
PRÉPARATION
20 MINS



POUR
4

IMPRESSIONNEZ VOS AMIS AVEC CETTE RECETTE SAINE,
DURABLE ET FACILE À RÉALISER ENVOYÉE DE SINGAPOUR
PAR LE CHEF AUSTRALIEN LUCAS GLANVILLE



LES CREVETTES ET GAMBAS
SONT AU CŒUR DES CUISINES
DE DIFFÉRENTES CULTURES.
ELLES DOIVENT LEUR GRANDE
POPULARITÉ NON SEULEMENT À
LEUR GOÛT MAIS AUSSI À LEUR
POLYVALENCE.

INGRÉDIENTS

- 12 grosses crevettes royales labellisées MSC, décortiquées et nettoyées
- 1 bulbe de fenouil, tranché
- 1 oignon rouge, coupé en rondelles
- 200g de pommes de terre de Kipfer (ou similaires), cuites à la vapeur
- 8 asperges vertes coupées en tranches
- 100g de haricots verts cuits à la vapeur
- 1 cuillère à café à soupe de moutarde en grains
- 60ml d'huile d'olive extra vierge
- Jus d'un citron
- 20ml d'eau
- Sel et poivre concassé selon les goûts

et n'oubliez pas de
chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Faites chauffer une poêle antiadhésive, ajoutez un peu d'huile d'olive extra vierge, puis ajoutez les crevettes assaisonnées en les faisant cuire doucement jusqu'à ce que vous ayez de la couleur des deux côtés.
2. Dans un bol, ajoutez les tranches de fenouil, l'oignon rouge, les asperges vertes et les haricots verts, mélangez le tout.
3. Dans un autre bol, ajoutez à parts égales du jus de citron frais, de l'huile d'olive extra vierge, de la moutarde en grains et de l'eau. Assaisonnez avec du sel et du poivre concassé, puis fouettez le tout.
4. Coupez les pommes de terres en tranches et disposez-les uniformément autour de l'assiette, ajoutez un peu de vinaigrette à la salade, mélangez délicatement et déposez ensuite une poignée de salade sur le dessus.
5. Placez les crevettes grillées sur la salade et nappez-les d'un peu de vinaigrette.