

## Crevettes marinées acidulées



Coût :

€ € €

### Ingrédients pour 1 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
56077	Crevettes tropicales entières crues Black Tiger 8/12	3 Pièce
223809	Petit épeautre 1 kg	70 Gramme
252899	Duo de poivrons rouges et jaunes grillés en lanières 1 kg Bonduelle	70 Gramme
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	10 Gramme
14029	Oignons en cubes 2,5 kg	10 Gramme
	Demi-oignon rouge	1 Pièce
	Demi-grenade	1 Pièce
	Demi-citron vert	1 Pièce
	Demi-botte de ciboulette	1 Pièce
	Baies de goji	3 Gramme
	Graines de courge	3 Gramme
	Huile d'olive	0.01 Litre
	Rhum	0.001 Litre
	Sel, poivre	PM

### Etapas de préparation

- 1 Mettre en décongélation préalable les gambas, puis les mettre en cuisson à la plancha.
- 2 Préparer une marinade instantanée : mélanger le jus de grenade, les graines de courge, les baies de goji, la moitié des échalotes ciselées, les oignons blancs, la ciboulette ciselée et l'huile d'olive puis les écraser à l'aide d'un pilon. Assaisonner et réserver.
- 3 En sortie de cuisson , recouvrir les gambas de la marinade préparée ci-dessus, puis flamber au rhum.

# Crevettes marinées acidulées

- 4 Réaliser une poêlée de poivrons grillés puis ajouter l'épeautre, l'autre moitié des échalotes ciselées et des oignons rouges en grosses découpes. Assaisonner (sel/poivre).
- 5 Dresser comme sur la photo.

La marinade instantanée permet de préserver la texture et les saveurs de la chair de la crevette. L'assaisonnement arrivera en second plan.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid