



CREVETTES À LA SAUCE TOMATE FRAÎCHE

AVEC UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE FONDANTE ET DES HARICOTS VERTS



Pommes de terre farineuses



Haricots verts *



Échalote



Mini-tomates Roma *



Persil plat frais *



Citron



Crevettes *

 40-45 min

 Sans gluten

 Facile

 À manger dans les 3 jours

Prenez l'air marin avec ce plat de crevettes inspiré de la bouillabaisse ! Pour accompagner les crevettes, vous allez préparer une sauce fraîche et sucrée à partir de mini-tomates Roma et une purée de pommes de terre onctueuse.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, petite casserole avec couvercle, presse-purée et poêle.

Recette de crevettes à la sauce tomate fraîche : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE
Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les grossièrement. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre** et, à couvert, portez à ébullition. Faites cuire 15 à 17 minutes. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



2 CUIRE LES HARICOTS VERTS
Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts**. Dans une casserole avec couvercle, versez de l'eau à hauteur des **haricots**. À couvert, portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Ajoutez ½ cs de beurre par personne, puis salez et poivrez.



3 PRÉPARER LA SAUCE TOMATE
Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et coupez les **mini-tomates Roma** en quatre. Hachez grossièrement le **persil plat** et pressez le jus du **citron**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la petite casserole et faites revenir l'**échalote** 1 minute à feu moyen. Ajoutez les **mini-tomates Roma** ainsi que 50 ml d'eau par personne et émiettez le bouillon cube au-dessus de la casserole. Portez à ébullition, puis baissez le feu sur doux et laissez mijoter 5 à 7 minutes à couvert.



4 PRÉPARER LA PURÉE
Pendant ce temps, tamponnez les **crevettes** avec de l'essuie-tout pour les sécher. Écrasez les **pommes de terre** et le reste de beurre à l'aide du presse-purée pour obtenir une purée très fine. Pour plus d'onctuosité, ajoutez un filet de lait ★. Salez, poivrez et ajoutez ½ cc de **jus de citron** par personne.



5 CUIRE ET MIXER
Chauffez le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Réservez hors de la poêle. Ajoutez le sucre à la petite casserole contenant les **tomates**. Hors du feu, réduisez les **tomates** en sauce à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez le jus de cuisson des **crevettes** à la **sauce tomate**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR
Servez la **sauce tomate** sur des assiettes peu profondes et disposez la **purée de pommes de terre** par-dessus. Ajoutez les **crevettes** et parsemez le tout de **persil**. Accompagnez des **haricots verts**.

★ **CONSEIL** : Le but est d'obtenir une purée lisse, très crémeuse. Ajoutez donc plus de lait que d'habitude et continuez à bien écraser jusqu'à obtenir la consistance désirée.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates Roma (g) *	75	150	225	300	375	450
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes (g) 2) *	120	240	360	480	600	720
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Cube de bouillon de poisson (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Lait	Un bon filet					
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3297 / 788	443 / 106
Lipides (g)	45	6
Dont saturés (g)	19,6	2,6
Glucides (g)	62	8
Dont sucres (g)	6,8	0,9
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	2,9	0,4

ALLERGÈNES

2) Crustacés

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !