Brochettes crevettes marinées plancha

Brochettes crevettes marinées plancha

160 CALORIES 2 SP 4 PP

Ingrédients pour 8 brochettes

500 g de crevettes

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

30 ml de jus de citron

Sel

Poivre

100 ml de vin blanc

1 cuillère à soupe de curry

1 cuillère à soupe de paprika

Préparation

Décortiquez les crevettes.

Déposez les dans un plat

Préparez une marinade avec le vin blanc,le curry,le paprika,le jus de citron . Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez la préparation sur les crevettes et placez le plat au frigo pendant au moins 2 h.

Confectionnez vos brochettes

Versez de l’huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l’huile est chaude faites cuire vos brochettes 5 mn (selon la puissance de votre planche et la grosseur des brochettes.)

Versez le jus de la marinade restant en fin de cuisson sur les brochettes et laissez cuire encore 2 mn.