Recette simple et légère : Crevettes à l’orange

Recette simple et légère : Crevettes à l’orange

Crevettes à l’orange une recette simple et légère qui permet d’utiliser toute la saveur de ce fruit bon pour notre santé. L’orange ce fruit juteux, constitué de vitamine C se consomme soit en jus, soit en confiture soit en salade de fruits mais on peut également l’utiliser pour des plats cuisinés où le salé et le sucré se conjuguent. Alors c’est parti pour découvrir cette recette simple et légère.

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 min

Calories : 500

Ingrédients pour cette recette simple et légère

?500 g de crevettes

?200 g de lanières de poivron congelé

?1 oignon

?Persil

?1 yaourt

?20 g de parmesan

?2 orange

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe d’huile d’olive

?1 cuillère à soupe de muscade

?2 cuillères à soupe de paprika

?2 cuillères à soupe d’ail déshydraté

?2 cuillères à soupe de coriandre déshydratée

?1 /2 sachet de bouillon de légumes de court bouillon

?2 cuillères à soupe de farine

?Sel

?poivre

Préparation pour cette recette simple et légère

1° Epluchez l’oignon et coupez le en morceaux et faites le dorer dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive.

2° Ajoutez les lanières de poivrons avec l’oignon laissez cuire jusqu’à ce que les poivrons deviennent souples.

3°. Pelez les oranges et coupez-les en morceaux et incorporez-les avec les oignons ainsi que les poivrons.

4° Décortiquez les crevettes et les rajouter au reste de la préparation et faites les cuire à feu vif pendant 5 minutes. Ajoutez les épices, les herbes et les condiments ainsi que le verre de vin blanc.

5° Préparer un court bouillon de légumes avec un ½ sachet et 100 ml d’eau et verser le sur la préparation. Laisser réduire 5 mn

6° Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et faire épaissir à feu doux.

7° Parsemez de 2 cuillères à soupe de parmesan et servez avec du riz

Listes des courses pour cette recette simple et légère

?500 g de crevettes

?200 g de lanières de poivron congelé

?1 oignon

?Persil

?1 yaourt

?20 g de parmesan

?2 orange

?1 verre de vin blanc

?huile d’olive

? Muscade

? Paprika

?ail semoule ou ail frais

? Coriandre déshydratée ou fraîche

?1 /2 sachet de bouillon de légumes de court bouillon

? farine

Astuces pour cette recette simple et légère

Concernant les condiments et les herbes aromatiques la solution la plus rapide pour cuisiner c’est de les utiliser, soit en déshydraté, en semoule mais les saveurs sont à mon goût inférieures aux produits frais .Par contre vous gagner du temps sur le lavage et le découpage. Alors chacun verra selon son temps quelle option il choisira.

N’hésitez pas à donner votre avis sur cette recette simple et légère.