

Recette cuisine fitness :Salade de pois gourmands aux crevettes



Recette cuisine fitness :Salade de pois gourmands aux crevettes pour 4 personnes

Valeur calorique : 201

Ingrédients :

500 g de pois gourmands

300 g de crevettes roses décortiquées

2 gousses d'ail frais

1 citron vert

2 cuillères à soupe de ciboulette

2 oignons blancs

2 cuillères à soupe d'huile de colza ou d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

2 cuillères à soupe de vin blanc sec

2 pincées de paprika

Sel et poivre du moulin

Préparation

1° Dans un bol piler les gousses d'ail avec le paprika, le sel et le poivre.

2° Ajouter a ce mélange le vin blanc sec, le jus de citron et une cuillère à soupe d'huile

3° Inciser la partie ventrale des crevettes, les placer dans un plat creux, les arroser de sauce et laisser le tout mariner 30 minutes, en remuant régulièrement.

4° Effiler les pois gourmands et les cuire à découvert dans de l'eau bouillante salée 6 à 7 minutes afin de les garder un peu fermes.

5° Les égoutter et les couper en 2 ou 3 morceaux.

6° Emincer les 2 oignons blancs

7° Dans un saladier, mélanger le vinaigre avec du sel et du poivre, ajouter le restant de l'huile, les oignons émincés et ajouter les pois gourmands encore tièdes.

8° Remuer longuement et incorporer les crevettes avec leur marinade.

Placer quelques minutes au frais avant de servir cette recette cuisine fitness.

VOUS AUSSI CONSTRUISEZ VOTRE BLOG EN CLIQUANT ICI