

Asperges des landes, fèves et crevettes

 cuisinedegut.net

Gut

il y a 2 jours

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

12 asperges blanches des Landes
10/12 grosses crevettes roses
*2 poignées de fèves congelées et **pelées***
2 gousses d'ail
Huile d'olive
vinaigre balsamique
Fleur de sel – Poivre au moulin



PRÉPARATION

- Faire cuire les fèves pendant **20 minutes** au cuiseur vapeur à **100° c.**
- Laisser les fèves refroidir complètement et réserver
- Eplucher les asperges après avoir coupé le bout, à l'aide d'un économe.
- Les rincer sous l'eau et les cuire pendant **15 minutes** au cuiseur vapeur à **100° c.**
- Eplucher Crevettes pendant ce temps là
- Réaliser une vinaigrette avec le vinaigre Balsamique, l'huile d'olive et l'ail
- Lorsque les asperges sont cuites, les disposer au centre d'une assiette pour qu'elles refroidissent un peu
- Mettre un peu de vinaigrette dans les fèves, saler, poivrer remuer.
- Les disposer de part et d'autres des asperges
- Mettre un peu de vinaigrette à l'ail dans une poêle et faire cuire les crevettes jusqu'à ce qu'elles prennent de la couleur.
- Une fois cuites les ajouter sur les asperges
- Arroser le tout d'un peu de vinaigrette
- Servir avec le reste de la vinaigrette

CONSEILS ET ASTUCES

1- Vous pouvez si vous le désirez ajouter un peu de ciboulette (chose que je voulais faire et que j'ai oublié, elle était pourtant préparée !)

2- Utilisez des fèves pelées c'est bien meilleur !