

Tagliatelles de courgette et brochettes de colin / crevettes au sésame

Ingrédients :

- 1 courgette
- 150 g de colin d'Alaska surgelé (soit 1 tranche et demi)
- 5 à 6 crevettes
- Quelques graines de sésame
- ½ citron jaune
- 2 càs de crème – 4 % de MG
- 1 càc d'huile de sésame
- Sel / poivre



Recette :

- 1/ Éplucher, laver la courgette et former des tagliatelles.
- 2/ Presser un ½ citron et verser la moitié du jus sur les crevettes.
- 3/ Placer 1 càc d'huile de sésame dans une poêle anti-adhésive et y déposer les 150g de colin d'Alaska. Laisser cuire 12 à 15 minutes et ajouter quelques graines de sésame.
- 4/ Faire bouillir de l'eau et y déposer les tagliatelles de courgettes. (3 à 4 minutes)
- 5/ Retirer le poisson cuits et y déposer les crevettes. Ajouter quelques graines de sésame. Laisser sur le feu jusqu'à évaporation totale du jus de citron. (5 minutes).
- 6/ Réaliser la sauce citron. Déposer de la ciboulette, sel, poivre, reste citron et ajouter les 2 càs de crème.
- 7/ Mélanger la sauce citron aux tagliatelles de courgette. Faire chauffer le tout à feu vif 5 minutes.

Bonne dégustation !!!!

diet
coach