

CREVETTES SAUTÉES AU FENOUIL

Août 2008 (Actualisé en août 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 500 g de crevettes roses
- ★ 2 échalotes
- ★ 2 fenouils
- ★ 1 batavia
- ★ 2 tomates allongées fermes (Roma)
- ★ 1 cuillère à soupe de graines de fenouil
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Sauteuse

Préparation : 15 mn

Cuisson : 16 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 10,05 € (soit 2,51 € par personne)



Recette :

Décortiquer les crevettes : ôter la tête, retirer la carapace en gardant le dernier segment et la queue. Les rincer et les égoutter sur du papier absorbant. Peler les échalotes et les émincer finement. Parer les fenouils : ôter le talon dur et la première épaisseur du bulbe, couper les tiges à ras (conserver quelques plumets pour la décoration) et les couper en tranches dans la hauteur. Laver et essuyer les tomates, les couper en quatre, éliminer jus et graines et détailler la chair en petits dés. Laver et essorer les feuilles de salade.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter le hachis d'échalotes et faire suer une minute à feu doux en remuant. Ajouter les tranches de fenouil, les laisser cuire 10 minutes à feu mi- doux en remuant régulièrement. Incorporer les crevettes, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 5 minutes à feu mi- vif en mélangeant sans cesse. Tapisser un plat avec des feuilles de salades, verser le contenu de la sauteuse, parsemer de dés de tomates, de graines de fenouil et décorer avec quelques plumets. Servir bien chaud avec du riz blanc (thaï ou basmati).

Boisson :

Un rosé des Côtes de Provence servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.