



POÊLÉE DE CREVETTES AUX LÉGUMES DE SAISON

ACCOMPAGNÉE DE SON BANDOL ROSÉ
DOMAINE DE L'OLIVETTE

NICOLAS

Préparation : 15 min**Cuisson : 3 min****Niveau : Facile****Budget : Moyen**

POUR 4 PERSONNES

- 12 crevettes de Madagascar
- 12 tomates cerises
- 6 champignons de Paris (variété marron plus goûteuse)
- vert de blette ou pousses d'épinard
- 12 asperges blanches du Gard
- Quelques brins de feuilles de fenouil
- Huile d'olive
- Fleur de sel de Camargue et poivre du moulin
- badiane (anis étoilé)

• Laver les tomates, les essuyer et les couper en deux. Laver les champignons, les sécher et les couper en lamelles fines. Faire cuire légèrement le vert de blette ou les pousses d'épinard à la vapeur. Faire cuire les asperges à la vapeur. Couper les crevettes en deux dans le sens de la longueur. Mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle avec un peu de badiane, faire chauffer. Faire rôtir successivement les crevettes, les champignons, puis les tomates. Débarrasser sur une grille.

• Dresser les assiettes : prélever les pointes d'asperges, couper finement les blettes ou les épinards, les placer au centre de l'assiette. Disposer les crevettes, les tomates et les champignons autour. Rajouter des fines tiges de fenouil pour décorer, un peu de fleur de sel de Camargue, un filet d'huile d'olive. Servir tiède accompagné d'un verre de rosé de Bandol du Domaine de l'Olivette.

Pourquoi cette alliance ?

Ce vin a une bouche légèrement iodée et épicée qui met en valeur le goût délicat de la crevette poêlée. Il offre une palette de saveurs vives et complexes qui respectent la douceur du champignon, l'acidité de la tomate et la légère amertume de l'asperge.

LA SUGGESTION
DU CAVISTE

BANDOL

Domaine de l'Olivette
2014

Nez frais d'agrumes,
rond, avec une finale
croquante.



www.nicolas.com