

N°87



À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

ENTRÉE

Pousses aux crevettes



Recette extraite de l'ouvrage Vermes toutes fraîches! de José Maréchal -
Photographies de Akiko Ida - éditions Marabout

NICOLAS

Préparation + Cuisson : 20 min - Réfrigération : 10 min

Pour 6 à 8 verrines

16 à 20 grosses crevettes | 150 g de pousses d'épinard

60 g de soja ou d'alfalfa (pousses de luzerne)

8 c. à soupe d'huile d'olive | + 3 pour la cuisson des crevettes

le jus d'un citron | 1 jaune d'œuf | Sel | Poivre

Décortiquer les crevettes en leur laissant juste la queue. Réserver au frais. Plus tard, les cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, 2 minutes sur chaque face, et les débarrasser sur un plat recouvert de papier absorbant.

Fouetter le jaune d'œuf et le jus de citron dans un petit saladier, puis incorporer petit à petit l'huile d'olive. Saler et poivrer à votre goût.

Mélanger ensemble les pousses d'épinard et les graines germées.

Garnir les verrines du mélange de pousses, répartir les crevettes et arroser à votre convenance avec la sauce à l'huile d'olive et au citron.

Servir aussitôt.

- Nez : de fleurs blanches, de menthol.
- Bouche : franc, rond, typé.



le conseil de votre caviste :

Fleuron des Rochettes 2007
Muscadet Sèvre et Maine sur Lie

Et aussi :

Patrimoine 2007 Vin
de Corse rosé

En collaboration avec Marabout

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION