



Crevettes au parfum d'érable

Catégorie: Mets principaux

Description:

Préparation : 18 minutes

Cuisson : 4 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

16 crevettes décortiquées et dénervées (grosueur 20/26)

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

quelques feuilles de basilic frais, hachées

4 rondelles de 1/2 cm de fromage de chèvre

1 l (4 tasses) de mesclun ou salade printanière

VINAIGRETTE AU PAMPLEMOUSSE

45 ml (3 c. à soupe) de jus de pamplemousse

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

jus de 1/2 citron

sel et poivre

GARNITURE

1 orange pelée à vif et défaite en quartiers

1 pamplemousse pelé à vif et défait en quartiers

Instructions:

1. Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un contenant hermétique, refermer et agiter rigoureusement. Réserver.

2. Sur une petite tôle à biscuits, déposer les crevettes, les badigeonner d'huile d'olive et les saupoudrer de basilic.

3. Placer les rondelles de fromage dans un plat allant au four. Mettre sur chacune un soupçon d'huile d'olive et un peu de basilic.
4. Simultanément faire cuire les crevettes et faire dorer les rondelles de fromage au four, sous le gril, pendant environ 2 à 4 minutes.
5. Disposer harmonieusement le mesclun dans 4 assiettes. Entourer de crevettes et poser le fromage sur la salade, puis napper de vinaigrette. Garnir de quartiers d'orange et de pamplemousse.