

Crevettes en sauce à l'ail, piment et safran

(pour 2 personnes)

Ingrédients :

300g crevettes « Tail on » surgelées
1 gousse d'ail épluchée
½ piment rouge épépiné et haché grossièrement
½ botte de coriandre, lavée et hachée avec les tiges
2 tomates moyennes, coupées en petit cubes
Quelques filaments de safran
2cs huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Préparation :

- Laisser décongeler les crevettes au réfrigérateur.
- Dans un saladier, mélanger les crevettes avec le piment et l'huile d'olive. Saler et poivrer selon goût : attention les crevettes sont naturellement salées.
- Récupérer le jus du saladier dans une poêle antiadhésive et chauffer. Presser l'ail et le faire revenir 1 minute. Ajouter les crevettes assaisonnées. Laisser mijoter 5 minutes et ajouter les tomates et le safran. Mélanger, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.

Ce plat n'est pas une source de glucides. Il faudra donc le compléter avec un farineux : riz ou spaghetti par exemple.



Référence: légère adaptation de la recette du même nom p.142, « 100 recettes pour le soir et 100 listes de course à flasher! », édition France Loisirs, décembre 2015