

Courgettes et Scampis



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 500 gr de crevettes surgelées
- 1 poivron long rouge
- 1 poivron long jaune
- 1 oignons doux
- 2 gousse d'ail
- du thym frais
- de la sarriette fraîche
- un cube de bouillon aux fines herbes
- un petit piment
- sel, poivre, huile d'olive

Recette

Émincer l'oignon doux et l'ail.
Couper les courgettes finement.
Émincer les poivrons

Pour décongeler les scampis, les placer dans une poêle ou un wok avec de l'huile d'olive bien chaude.
Remuer régulièrement pour faire sortir l'eau.
Faire attention à les garder translucides.
Les réserver.

Faire revenir les oignons, l'ail et le piment, quelques instants, dans de l'huile d'olive bien chaude.
Ajouter les poivrons et les faire suer quelques instants.
Ajouter les courgettes.
Ajouter le thym et sarriette.
Émietter le cube de bouillon sur l'ensemble
Laisser cuire en remuant régulièrement jusqu'à obtenir la consistance désirée.
Finir la cuisson des crevettes en les ajoutant à l'ensemble.

Conseils

Accompagner le plat avec des pâtes de votre choix

🕒 Révision #1

★ Créé 27 septembre 2024 17:36:27 par Marc Leroi

✍ Mis à jour 28 septembre 2024 07:06:48 par Marc Leroi