

BEIGNETS DE LANGOUSTINE 432 calories

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 18 minutes

2 cs de beurre

1 échalote émincée

1 gousse d'ail

100 g de légumes coupés en julienne (poireau, carotte, céleri)

1 feuille de laurier

1 dose de safran

2 cs de jus de citron

2 dl de vin blanc

12 langoustines décortiquées (on n'utilisera que les queues)

250 g de pâte à choux sans sucre

2 cs de persil fraîche

1 cs de persil haché

sel, poivre du moulin

1. Faites fondre l'échalote et l'ail avec le beurre dans une poêle. Versez-y la moitié des légumes couplés en julienne et faites étuver 10 minutes. Faites blanchir le reste des légumes dans de l'eau bouillante salée puis égouttez-les.

2. Ajoutez la feuille de laurier et le safran dans la poêle. Mouillez avec le vin blanc, salez poivrez, portez à ébullition, puis retirez du feu.

3. passez les queues de langoustines dans la pâte à choux et plongez-les 3 minutes dans de l'huile bien chaude.

4. Passez le fond au tamis, portez une nouvelle fois à ébullition et liez avec la crème fraîche. Ajoutez un peu de persil aux autres légumes et servez-les avec les beignets de langoustines et la sauce d'accompagnement.

BOULETTES DE CRABES EXOTIQUE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 4 mn

2 personnes:

1 boîte de miettes de crabe
1 cs de coriandre fraîche
1 cs de ciboulette fraîche
1 cc de jus de citron vert (lime)
1 cc de sauce soja
1/2 cc de piment doux en poudre
1 pincée de gingembre en poudre
5 cs de farine
2 biscottes, 1 œuf

1 jaune d'œuf chapelure (à votre goût : classique ou mélangez avec un peu de graines de sésame ou de piment ciselé)

huile de tournesol (pour la friture)

1. Mélangez ensemble : le crabe, les herbes, le jus de citron, la sauce soja, le piment, le gingembre, la farine, les biscottes émiettées et l'œuf entier.

2. Formez des boulettes que vous passez brièvement dans le jaune d'œuf battus puis dans la chapelure.

3. Cuire 3 à 4 minutes dans une huile chauffée à 180°C. Servir immédiatement avec une petite salade et une bonne sauce maison.

BROCHETTE DE CREVETTES MARINÉE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 15 mn

6 personnes:

1 kg de crevettes entières

1 Echalote à émincer

1 cuillère à café de curry
du persil

1 cs de vinaigre balsamique

3 cs d'huile d'olive

1/2 Citron

sel, poivre

600 g de spaghetti
2 tomates

1. Epluchez les crevettes et les mettre dans un saladier ou une assiette creuse.
2. Emincez une échalote les mélangez aux crevettes. Ajoutez l'huile d'olive, sel, poivre, curry, persil, jus de citron, mélangez et mettre au frais 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faites bouillir un grand volume d'eau salée et faire cuire les pâtes.
4. Coupez les tomates en dés.
5. Reprendre le mélange avec les crevettes et faire sauter dans une poêle sur feu vif.

LES CONSEILS DE NINA: Montez quelques crevettes sur des brochettes (1 par personne). Servir dans un bol les pâtes, les dés de tomates et les autres crevettes. Disposer par dessus la brochette de crevettes.

BROCHETTE DE SAUMON ET DE CREVETTES MARINES

Préparation: 15 mn

Cuisson: 10 mn

3 personnes :

2 pavés de saumon frais

600 g de grosses crevettes cuites ou crues

1/2 poivron

6 tomates cerises

Pour la marinade :

1 gousse d'ail hachée

1 cc de citron

1/2 cc de gingembre

2 cs de sauce soja

1 cs de miel

1. La veille décortiquez les crevettes, enlevez leur la tête, coupez le saumon en morceaux.
2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade ensemble et laissez mariner le saumon et les crevettes.
3. Le lendemain lavez le poivron et les tomates cerises, découpez le poivron en morceaux.
4. Enfilez le saumon dans des pics à brochettes suivant l'ordre poisson, poivron crevettes et terminez la brochette par une tomate cerise, ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.
5. Faire cuire 10 minutes au barbecue.

BROCHETTES DE GAMBAS

Préparation: 35 mn

Cuisson: 5-8 mn

6 personnes:

1 bouquet de thym
1 cs d'huile d'olive
1 citron vert
10 cl de lait de coco

18 gambas fraîches ou surgelées
2 cs de sésame doré
sel et poivre

1. Trempez les piques en bois dans l'eau froide, 15 min. au minimum. Otez la tête des gambas. Mélangez le lait de coco, l'huile et le thym émietté. Faites-y mariner le corps des gambas pendant 20 min.

2. Egouttez les gambas et embrochez-les sur les piques en bois. Badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide du pinceau. Saupoudrez de sésame doré. Salez, poivrez.

3. Faites cuire les brochettes 5 à 8 min., à four chaud, en les retournant. Servez avec un filet de citron vert.

BROCHETTES DE GAMBAS ET ÉCRASÉ DE POMME DE TERRE

Préparation: 30 mn

Cuisson: 20mn

2 personnes:

400 g de pommes de terre à purée
1 tomate
1/2 échalote
1 brin de thym
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
5 cl de lait
sel

Pour les brochettes :

8 gambas
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Le jus d'un demi citron
Une pincée de piment d'Espelette

1. Décortiquez les gambas en laissant les queues.
2. Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de citron et la pincée de piment, ajouter les gambas et laisser mariner 30 minutes au réfrigérateur.
3. Pelez et coupez les pommes de terre, les coupez en dès et

les faire cuire environ 20 minutes dans une casserole d'eau salée.

4. Pendant ce temps, pelez et épépinez la tomate, épluchez l'échalote et l'émincez très finement. Faites revenir l'échalote 5 minutes dans une poêle huilée, puis ajoutez la tomate, le thym, un peu de sel et de piment, laissez cuire 5 minutes à feu doux.

5. Faites cuire les gambas 3/4 minutes dans une poêle huilée, puis les piquer sur les pics à brochette.

Écraser à la fourchette les pommes de terre en incorporant l'huile et le lait chaud (réchauffé au micro-ondes), ajouter les tomates et assaisonnez.

6. Dressez l'écrasé de pommes de terre dans des cercles et disposez la brochette de gambas

CREVETTES AU CURRY

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

2 personnes:

300 à 400 g de crevettes roses
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à café de curry
2 cuillères à café d'huile d'olive

1. Décortiquez les crevettes.
2. Faites les revenir très rapidement dans l'huile d'olive en les saupoudrant de curry.

3. Ajoutez la crème fraîche et mélangez le tout.
4. Servez avec du riz.

CREVETTES AUX 3 POIVRONS

Préparation: 45 mn

Cuisson: 10 mn

Marinade: 1 h

4 personnes:

20 crevettes fraîches

1 poivron vert

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 bouillon cube épices-oignon

4 patates douces (peau jaune)

5 cl d'huile d'olive

Marinade:

15 g de gingembre

2 gousses d'ails

1 oignon

+ moitié cube bouillon émietté

1. Mixez les ingrédients de la marinade, mettez le mélange sur les crevettes laissez mariné 1 h ou la veille bien couvert au frais.
 2. Mettez les crevettes marinées dans une poêle antiadhésive bien mélangez et mettez à feu doux pendant 25 mn.
 3. Remuez de temps en temps pour que ça ne colle pas à la poêle.
 4. Coupez les trois poivrons en dés et réservez.
 5. Quand les crevettes changent de couleur (de gris à orange), ajoutez 5cl d'huile et augmentez le feu.
 6. Ajoutez la moitié des 3 poivrons et remuer pendant 20 mn.
 7. Ajoutez l'autre moitié des 3 poivrons, couvrir pendant 10mn et éteindre le feu.
 8. vérifiez l'assaisonnement.
 9. Pelez coupez les patates douces en lamelles et frire
- Servez les crevettes accompagnés des patates douce chaude

LES CONSEILS DE NINA: vous pouvez accompagner les crevettes avec des pommes de terres frites ou du riz thaïlandais.

CREVETTES CUITES AU FOUR

Ingrédients :

Crevettes roses 16/20
2 tranches de pain à sandwich
1 cuillère à soupe de chapelure
2 cuillères à soupe de farine de maïs jaune
1 Citron, persil
Jus de citron
Huile d'olive extra vierge

Préparation:

- Pour préparer les crevettes cuites au four, commencez à nettoyer les crevettes, vous devez les nettoyer et retirer la partie externe en ne gardant que la pulpe attachée à la queue.
- Faire une petite incision à l'arrière de la pulpe et tirer l'intestin.
- Dans le mélangeur, mettez les tranches de pain avec le persil, mélangez le tout.
- Mettez la chapelure hachée dans un bol avec la chapelure et la farine de maïs jaune, mélangez le tout avec une cuillère.
- Passer les queues de crevettes dans la chapelure.
- Placer les crevettes panées sur une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé.
- Mouiller les crevettes avec quelques gouttes de citron et d'huile d'olive extra vierge.
- Mettez plus de persil haché et de tranches de citron sur les crevettes.
- Faire cuire les crevettes dans un four préchauffé à 180 ° pendant environ 10-15 minutes.
- Servir chaud

CREVETTES PANÉES AU GINGEMBRE

ET SA PURÉE DE PLANTAIN

Préparation: 30 mn

Cuisson: 30 mn

2 personnes:

6 grosses crevettes
1 banane plantain mûre
1 bain d'huile de friture
10 cl d'huile de palme
sel, poivre noir
1 pointe de couteau d'ail écrasé.
un peu de farine et Chapelure
un peu de gingembre en poudre
1 piment rouge
1 œuf

1. Enlevez et conservez les têtes des crevettes, décortiquez-les en laissant la queue pour décorer, ouvrez-les au couteau le long de la nervure pour les aplatir, lavez-les, salez et poivrez puis ajoutez une pointe d'ails écrasés.
2. Mélangez la farine et la chapelure dans une assiette.
3. Mettez le gingembre en poudre dans une assiette.
4. Battez un œuf entier dans un bol puis salez légèrement.
5. Mettez de l'huile de friture à chauffer dans une casserole.
6. Roulez les queues de crevettes dans le mélange farine/chapelure en appuyant bien puis, trempez-les dans l'œuf battu et pour finir dans le gingembre.
7. Mettez à frire les queues et les têtes de crevettes dans l'huile chaude pendant 2 à 4 minutes en fonction de la température de l'huile, jusqu'à ce que la panure des

crevettes soit bien dorée.

8. Réservez les crevettes sur un papier absorbant avant de dresser l'assiette.

9. Pour la purée de plantain : Épluchez et mettez à cuire la banane plantain à la vapeur pendant 15 minutes. Coupez le piment en quatre dans le sens de la longueur.

10. Hachez-le finement en prenant soin de retirer les pépins.

11. Chauffez un peu d'huile rouge , ajoutez les morceaux de banane, le piment frais, le sel puis travaillez le tout à la fourchette pendant 10 minutes à feu doux pour obtenir une purée.