

Brochettes de crevettes à la lavande



(pour 2)

4 grosses crevettes décortiquées, avec la queue
2 cs d'huile d'olive
2 cs de vin blanc
Le jus d'un citron
1 cs de sirop d'érable
1 cs de lavande séchée
sel, poivre

Mélangez tous les ingrédients dans un sac plastique refermable. Bien mélangez et entreposez au réfrigérateur pour au moins une heure. Piquez ensuite les crevettes sur les brochettes. Réservez la sauce. Cuisez au barbecue ou au four.

Blé courgettes/lavande

(pour 2)

1 tasse de blé
1 courgette en fines tranches
marinade des crevettes (voir ci-dessus)
1 cs d'huile d'olive
eau

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez le blé et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé d'huile. Ajoutez ensuite la marinade et de l'eau, petit à petit, jusqu'à ce que le blé soit tendre. (Le mien n'est pas comme le blé tendre que vous pouvez acheter avec une cuisson assez rapide, il m'a fallu au minimum 1h de cuisson).