

Sauté de crevettes aux haricots noirs et poivrons



Pour 4 personnes :

1 poivron rouge et 1 jaune

1 oignon et 2 gousses d'ail

350 g de crevettes roses décortiquées

(ou ici, un mélange de crevettes, saumon et noix de St Jacques)

200 g de haricots noirs égouttés

100 g de mini épis de maïs

1 boîte de concassé de tomate

Sel, poivre, piment doux fumé et coriandre hachée

- Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon épluché et ciselé, ainsi que l'ail épluché, dégermé et haché.
- Une fois que ça commence à colorer, ajouter les poivrons lavés, épépinés et coupés en petits morceaux, ainsi que les mini épis de maïs (*entiers ou coupés en 2 ou 3*).
- Ajouter enfin les crevettes, les haricots noirs et verser la boîte de tomates concassées. Assaisonner au goût (*sel, poivre et piments doux fumé*). Ajouter un peu d'eau si besoin et laisser le tout mijoter une petite dizaine de minutes.
- Avant de servir, parsemer de coriandre ciselée.
- Déguster idéalement avec du riz blanc.

BET
Sandra