

Scampi aux 3 poivrons

Voici une délicieuse recette à servir en plat accompagné de riz ou en entrée, dans ce cas, il faudra réduire un peu le nombre de scampi.



INGREDIENTS : 4 personnes

500 gr de scampi ou gambas surgelés ou frais
3 càs d'huile d'olive
2 échalotes hachées
3 poivrons (1 rouge, 1 jaune, 1 vert)
1 gousse d'ail
1 boîte de tomates concassées
15 cl de crème fraîche
Sel et poivre
Piment de Cayenne

PREPARATION :

Décongeler les scampi qu'ils sont surgelés, les décortiquer.
Hacher les échalotes et détailler les poivrons en très petits morceaux.
Dans l'huile d'olive chaude, faire revenir les échalotes et l'ail pendant 3 minutes pour qu'elles blondissent très légèrement, ajouter les poivrons et laisser cuire un peu à feu doux. Ajouter les tomates et poursuivre la cuisson pendant 20 à 30 min à feu doux, à couvert.
Saler et poivrer, ajouter le piment de Cayenne.
Ajouter les scampi dans la sauce, et laisser cuire quelques minutes, les scampi ne doivent pas cuire trop longtemps sinon ils deviennent caoutchouteux. Ajouter ensuite la crème et laisser cuire pendant encore 3 minutes à feu doux.
Servir bien chaud.