

Brochette de crevette et tartare de légumes



Adapté du Thuriès de janvier 2007, "Grosses langoustines poêlées à la citronnelle, tartare de légumes et rissoles à la coriandre et au miel"

3 ou 4 grosses crevettes crues par personne
1 branche de romarin par personne
un peu d'huile d'olive
fleur de sel
50g carottes
50g fenouil
50g courgette
50g céleri-branche
50g navet (j'ai pris deux petites raves)
50g chou-fleur
50g brocoli
50g haricot vert
50g asperges vertes
huile d'olive, sel, poivre, tabasco

Tailler tous les légumes en brunoise.

Dégeler le cas échéant les grosses crevettes, ôter les carapaces et les enfiler 4 par 4 sur les tiges de romarin dont on aura au préalable ôté toutes les feuilles sauf le toupet.

Mettre de l'huile d'olive à chauffer sur feu très vif dans une grande poêle, et y déposer les brochettes de crevettes. Les retourner régulièrement pour ne pas les laisser brûler, mais attention à ne pas trop les cuire sous peine d'obtenir du caoutchouc : dès qu'il n'y a plus de zone grise, que tout est devenu orangé, c'est cuit. Ca prend à peine 5 minutes.

Saler (à peine) à la fleur de sel.

En même temps, faire revenir les légumes très rapidement à l'huile d'olive, 2 à 3 minutes; Egoutter, assaisonner, sel, poivre, tabasco.

Servir sur assiette, en déposant une brochette de crevettes sur un lit de tartare de légumes croquants.



Lacath, <http://lacath.canalblog.com>