

## Scampis, sauce aux graines de courge

Pour 2 personnes :

- 18 scampis surgelés
- 50 g de graines de courge
- 1 tomate
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- piment en poudre
- 1 petite càc d'huile d'olive
- sel
- poivre

Mixer les graines de courge en ajoutant un peu d'eau pour obtenir une pâte souple et homogène.

Eplucher la tomate, la couper en la hachant.

Peler et émincer finement oignon et ail.

Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon et l'ail et ajouter la tomate quand ils sont transparents. Ajouter un peu de piment et faire réduire sur feu vif pour obtenir une purée.

Ajouter les scampis, la purée de graines de courges et 10 cL d'eau. Saler, réduire le feu et cuire 10 min environ en ajoutant de l'eau si besoin. Le plat doit avoir une consistance crémeuse.

Servir avec du riz blanc.

