



BROCHETTES DE CREVETTES ET SALADE DE BOULGOUR À LA MÉDITERRANÉENNE

Avec de l'huile au romarin et du yaourt



Romarin ✨



Aubergine ✨



Oignon rouge



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu ✨



Origan séché



Crevettes ✨



Boulgour complet



Tomates cerises rouges ✨



Yaourt entier ✨

 Total : 30-35 min.

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Si le soleil est de la partie, enfiler les crevettes sur les brins de romarin et faites-les cuire au barbecue plutôt qu'à la poêle. Vous pouvez aussi griller les légumes, seule la préparation du boulgour nécessite d'aller en cuisine. Vous allez mariner les crevettes vous-même avec de l'ail, de l'origan et de l'huile d'olive — une combinaison en or !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, 2 plaques recouvertes de papier sulfurisé, petit bol, casserole avec couvercle et poêle.

Recette de **brochettes de crevettes et salade de boulgour à la méditerranéenne** : c'est parti !



1 COUPER ET MARINER

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Détachez les feuilles inférieures des brins de **romarin** et ciselez-les ★ — laissez-en quelques-unes sur les brins et réservez. Coupez l'**aubergine** en rondelles de ½ cm d'épaisseur et l'**oignon** en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **poivron pointu** en deux dans le sens de la longueur et épépinez-le. Dans le bol, mélangez 1 cc d'**origan** et ½ cc d'huile d'olive par personne, l'**ail** et les **crevettes**. Salez et poivrez, puis laissez reposer à couvert.



4 CUIRE ET MÉLANGER

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la casserole. Ajoutez le reste du **romarin** et faites-le cuire 1 minute. Ajoutez ensuite le **boulgour** et mélangez bien pour qu'il soit entièrement recouvert de beurre. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter 15 à 17 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement, puis réservez sans couvercle. Coupez les **tomates cerises** en deux. Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** à ½ cc d'huile d'olive vierge extra et ½ cc d'**origan** par personne, puis salez et poivrez.



2 PRÉPARER L'HUILE AU ROMARIN

Dans l'autre bol, mélangez, par personne, 1¾ cs d'huile d'olive et 1 cc de vinaigre balsamique noir à la moitié du **romarin** ciselé. Salez et poivrez. Disposez les **rondelles d'aubergine** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ¾ de l'huile au romarin. Disposez le **poivron** et l'**oignon** sur l'autre plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec le reste de l'huile au romarin.



5 PRÉPARER LES BROCHETTES

Enfilez les **crevettes** sur le brin de **romarin**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif ★★. Faites cuire les brochettes de crevettes avec les **tomates cerises** 3 à 4 minutes. Retirez les brochettes de la poêle. Arrosez les **tomates cerises** avec 1 cs de vinaigre balsamique noir par personne et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ajoutez-les au **boulgour** et mélangez bien.



3 RÔTIR LES LÉGUMES

Enfournez les **rondelles d'aubergine** 18 à 20 minutes. Retournez-les après 12 minutes et enfournez alors la plaque contenant le **poivron** et l'**oignon**.

★ **CONSEIL** : Les brins de romarin serviront plus tard à enfilez les crevettes, mais vous pouvez aussi utiliser des brochettes.



6 SERVIR

Présentez le **boulgour** sur les assiettes avec les légumes rôtis, puis disposez les brochettes de crevettes par-dessus et garnissez le tout avec la sauce au yaourt.

★★ **CONSEIL** : Si toutes les crevettes n'entrent pas sur la brochette, faites cuire le reste dans la poêle. Si vous manquez de temps, faites-les toutes cuire dans la poêle.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Romarin (brins) *	1	2	3	4	5	6
Aubergine (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Crevettes (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Boulgour complet (g) 1) 21)	85	170	250	335	420	505
Tomates cerises rouges (g) *	60	125	180	250	305	375
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	2¾	5½	8¼	11	13¾	16½
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3609 / 863	551 / 132
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	11,1	1,7
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	13,1	2,0
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,8	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 21) Soja
22) Noix

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

