

Crevettes à la crème de haricots blancs

Une entrée délicate et savoureuse où le fondant des haricots blancs rencontre le parfum des crevettes sautées.

Ingrédients :

12 crevettes 16/20 décortiquées
(idéalement sauvages)

1 boîte de 400 g de haricots blancs

2 gousses d'ail

Persil plat

Huile d'olive

Sel, poivre

Préparation :

1. Rincez soigneusement les haricots blancs sous l'eau courante.
2. Dans une casserole, faites revenir une gousse d'ail dans de l'huile d'olive. Ajoutez les haricots, un peu d'eau, laissez mijoter quelques minutes.
3. Mixez finement pour obtenir une crème lisse, salez et poivrez. Gardez au chaud.
4. Fendez les crevettes sur les 3/4 dans le sens de la longueur.
5. Faites chauffer une poêle à sec, puis ajoutez les crevettes.
6. Quand elles commencent à colorer, ajoutez un filet d'huile d'olive, l'ail émincé et laissez dorer.
7. Ajoutez le persil, baissez le feu au minimum.
8. Dans une assiette creuse, versez un fond de crème de haricots et disposez les crevettes par-dessus avec l'huile parfumée.

Astuces du chef :

- Ajoutez une pointe de piment ou de zeste de citron dans la crème de haricots.
- Remplacez les crevettes par des calamars sautés pour varier.
- Servez dans de petits bols pour une version tapas élégante.

Calories	Pour	Préparation	Cuisson	Difficulté	Allergènes
—	—	—	—	—	—
~280 kcal/portion	4 personnes	15 min	10 min	Facile	Fruits de mer