Fruits de mer

Pilaf provençal aux crevettes

45 min	20 min	25 min	0	418
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du pilaf provençal

1. Faire chauffer une casserole d'eau et porter à ébulltion et préparer un saladier d'eau glacée.
2. A l'aide d'un couteau d'office, ôter le pédoncule des tomates et réaliser une incision en croix à leur base.
3. A ébullition, plonger les tomates dans l'eau pendant 20 secondes puis les débarrasser dans le saladier d'eau froide à l'aide d'une écumoire pour stopper la cuisson.
4. Peler les tomates à l'aide d'un couteau d'office puis les couper en quatre. Enlever la pulpe et les pépins puis couper les tomates en dés avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
5. Eplucher et émincer finement l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
6. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et le beurre sur feu moyen.
7. Lorsque le beurre mousse, ajouter l'oignon émincé et le faire suer lentement jusqu'à ce qu'il soit fondant. L'oignon doit rester translucide.
8. Hors du feu, verser le riz, le laurier et le thym. Assaisonner de sel et de poivre.

Mélanger le riz en remuant avec une cuillère en bois pour

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le pilaf provençal

- 400 g **Riz Basmati**
- 5 **Tomate(s)**
- 60 cl **Eau**
- 5 cl **Huile d'olive**
- 30 g **Beurre**
- 1 **Oignon(s)**
- 2 feuille(s) **Laurier**
- 4 branche(s) **Thym**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour les crevettes

- 24 **Crevettes roses**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à café **Piment d'Espelette**
- 1 pincée(s) **Sel**
- 1 **Huile d'olive**

9 qu'il s'enrobe de matière grasse : cette opération s'appelle nacrer le riz.

10 Lorsque le riz commence à se nacrer, verser l'eau et les dés de tomates.

11 Remettre la casserole sur feu doux. Le riz ne doit pas bouillir.

12 Couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu très doux. Pendant ce temps, préparer les crevettes.

13 Lorsque le riz est cuit, l'égrener à la fourchette.

Étape 2

Préparation des crevettes

1 A l'aide d'un couteau d'office, éplucher et dégermer les gousses d'ail. A l'aide d'un presse-ail, réduire les gousses en purée.

2 Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle.

3 Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'ail et le piment d'Espelette.

4 Ajouter les crevettes décortiquées et les faire rissoler 1 minute de chaque côté. Assaisonner de sel et de poivre puis débarrasser.

Étape 3

Dressage

1 Disposer un emporte pièce sur une assiette de dressage puis le remplir de riz. Tasser avec une cuillère à soupe et ôter le cercle.

2 Disposer les crevettes sur le dôme et saupoudrer de piment d'Espelette.

3 Servir chaud accompagné éventuellement d'une salade.