

Brochettes de crevettes aux poivrons



20 min



10 min



facile



cher

coteaux-
du-layon

ASTUCE
Vous pouvez préparer les brochettes et les couvrir d'un film plastique. Elles se conserveront jusqu'à 2 heures au réfrigérateur.

Ingrédients

4 personnes

- 24 grosses crevettes décortiquées
- 1 poivron vert, 1 poivron orange
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune
- ½ courgette
- 4 petits oignons rouges
- 1 pincée de coriandre moulue
- 1 pointe de cumin moulu
- 1 pointe de piment de Cayenne
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Préparation

1. Coupez les poivrons épépinés en morceaux. Pelez et coupez les oignons en deux. Coupez la courgette en rondelles.
2. Enfilez tous les ingrédients sur huit brochettes en bois préalablement trempées dans l'eau.
3. Dans un bol, mélangez l'huile, la coriandre, le cumin, le piment de Cayenne et du sel. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les brochettes de l'huile épicée. Faites cuire les brochettes soit dans une poêle avec un peu d'huile soit sur votre grill électrique ou au barbecue.

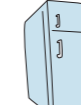
Brochette de haddock et graines de sésame



10 min



6 min



2 h



facile



cher

entre-
deux-mers

Ingrédients

4 personnes

- 500 g de filet de haddock
- Le jus de deux citrons
- 1 tasse d'huile de sésame
- ½ tasse d'eau
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de piment doux

Préparation

1. Lavez et séchez le haddock. Coupez-le en cubes de 2 cm de côté.
2. Disposez-les dans un plat creux. Dans un bol, mélangez le jus des citrons, le cumin, le piment et l'huile de sésame. Arrosez le poisson de cette marinade. Laissez macérer 2 heures, tout en remuant régulièrement pour bien enrober les morceaux.
3. Égouttez le poisson. Roulez les cubes de haddock dans les graines de sésame.
4. Cuissez sur la grille du barbecue, 3 minutes sur chaque face.

ASTUCE
Servez avec une salade de chou rouge et de chou blanc.

