



Crevettes géantes à l'ancienne

avec tomates anciennes, haricots cannellini et rôties à l'ail

Marché fermier 30 minutes



Crevettes géantes
285 g | 570 g



Haricots
cannellini
1 | 2



Tomates cerises
anciennes
227 g | 454 g



Olives mélangées
60 g | 120 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Échalote
1 | 2



Pain à sandwich
2 | 4



Persil
7 g | 14 g



Citron
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



Mélange roquette
et épinards
113 g | 226 g



Noix de Grenoble,
hachées
28 g | 56 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis trancher l'**échalote**.
- Hacher finement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Égoutter et rincer les **haricots cannellini**.



2 Griller les noix de Grenoble et assembler la salade

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.
- Dans un grand bol, ajouter le **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.
- Garnir du **mélange roquette et épinards**, de **parmesan** et de **noix de Grenoble grillées**. Ne pas remuer. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



3 Préparer le ragoût de haricots cannellini

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'**huile d'olive** dans cette recette!) Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Ajouter les **tomates**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres.
- Ajouter les **haricots cannellini**, les **olives hachées** et **⅓ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**.
- Continuer à cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



4 Griller les crevettes

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. Si désiré, retirer et jeter les queues.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **crevettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner du **zeste de citron** et de la **moitié** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites**.



5 Préparer les rôties à l'ail

- Couper les **pains** en deux.
- Dans un petit bol, ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, le **reste** de l'**ail** et la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.
- Badigeonner le côté coupé des **pains d'huile à l'ail**.
- Placer les **pains**, côté coupé vers le haut, directement dans le haut du four.
- Griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



6 Terminer et servir

- Bien mélanger la **salade**.
- Répartir le **ragoût de haricots cannellini** dans les bols.
- Garnir de **crevettes**, puis parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.
- Servir les **rôties à l'ail** et la **salade** en accompagnement.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.