

Crevettes poêlées au citron – tagliatelle de courgettes – lentilles

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 300g de lentilles
- 4-5 courgettes
- 500g de crevettes décortiquées
- Le jus d'un ou deux citrons
- 2 gousses d'ail
- Vin blanc (facultatif)
- Gomasio
- Ghee



Comment procéder :

- Rincer bien les lentilles et faites-les cuire (selon les instructions sur le paquet)
- Avec un économe faites des tagliatelles de courgettes
- Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'eau dans le fond
- Dans une poêle, mettez une cuillère à café de ghee
- Ajoutez les gousses d'ail pressées
- Incorporez les crevettes et bien mélanger
- Déglacer au vin blanc (facultatif)
- Au dernier moment ajouter le jus de citron
- Dans une assiette disposez les lentilles, les courgettes et ajouter un peu de gomasio puis les crevettes
- Ajoutez un petit filet d'huile d'olive ou de colza

Régalez-vous & mettez du pep's dans votre assiette 😊 !

Astuces :

Vous pouvez manger ce plat à midi ou le soir.

Les courgettes peuvent être consommées crues, vous n'êtes pas obligé de les cuire.

Pour un peu de changement, vous pouvez remplacer les courgettes par des carottes ou autre légumes 😊. Vous pouvez aussi accompagné tout ça d'une petite sauce au curry 😊.

