



Spaghettis de
courgettes

— & —

Crevettes au
beurre citronné

Pour 4 pers. -Prép : 15 min-Cuisson : 5 min

450 g de crevettes

4 courgettes moyennes

15 ml d'huile d'olive

120 g de beurre

2 gousses d'ail

5 g d'épices italiennes (basilic,origan, sauge, marjolaine, sarriette,...)

Jus d'un demi citron

60 ml de bouillon de légumes

Sel, poivre

Persil

Epluchez vos courgettes, couper les en spaghettis à l'aide du spiralizer. Réservez.

Dans un wok, mettre le beurre et l'huile d'olive. Un fois chaud, ajoutez les crevettes (et le poisson si vous en mettez), faire cuire 2-3 min, le temps que les crevettes brunissent légèrement.

Ajoutez l'ail émincé, les épices, mélangez et laissez cuire le tout pendant 2 min.

Réservez les crevettes, ajouter le bouillon, le jus de citron.

Faire mijoter 2-3 min puis incorporez les spaghettis de courgette. Laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Egouttez les spaghettis.

Dans le wok, faire fondre les 60 g de beurre restant puis faire "revenir" les spaghettis. Ajoutez les crevettes.