



Recette (Pour 4 personnes)

Crevettes provençales

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Crevette, entiere	g	800.00 g
Oignon, cru epluché	g	200.00 g
Ail gousse	unité(s)	5.00 unité(s)
Persil	g	
Huile cuilleres à café	unité(s)	4.00 unité(s)
Citron, pièce	unité(s)	1.00 unité(s)
sel,poivre		

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage	0	portion
Légumes	0	portion	V/P/O	0	portion
Huile	1	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Passez les crevettes à l'eau froide et essuyez-les. Dans un plat, recouvrez les crevettes d'ail, d'oignon, et laissez mariner 15 min. Mettez les crevettes à cuire avec la marinade pendant 12 à 15 min. Quand les crevettes prennent une belle couleur orangée, salez et poivrez. Servez avec des quartiers de citrons.	