

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Scampis à la diable et boulgour томатé

Pour 4 couverts :

- 24 scampis décortiqués
- 250g de boulgour
- 500g d'épinards (1kg épinards frais)
- 250g de pulpe de tomate
- 2 échalotes
- 70g de concentré de tomate
- 250ml de crème culinaire
- basilic, poivre de Cayenne
- sel, poivre



Préparation :

- Emincer les échalotes et le basilic.
- Cuire le boulgour dans l'eau bouillante légèrement salée.
- Décongeler ou cuire les épinards, une fois qu'ils sont cuits, ajouter la pulpe de tomate et assaisonner.
- Chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle, et y faire revenir les échalotes. Mouiller avec la crème et le concentré de tomate, laisser mijoter quelques minutes pour que la sauce épaississe et assaisonner de poivre de Cayenne.
- Ajouter le basilic et les scampis à la sauce, cuire 1 minute de chaque côté.

Bon appétit !



Auréliе DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste