

Œufs brouillés aux crevettes



Ingrédients

Ingrédients pour 10 portions :

1 kg de crevettes fraîches,
décortiquées et déveinées

20 œufs

150 g d'oignons hachés Ardo
surgelés

150 g de persil haché Ardo surgelé

100 g de poivrons verts en
rondelles Ardo surgelés

100 ml d'huile d'olive

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café de paprika fumé
(facultatif)

100 ml de crème (facultatif, pour
une texture plus crémeuse)

Préparation

1. Décortiquer et déveiner les crevettes fraîches en veillant à ce qu'elles soient propres et prêtes à être cuisinées. Les sécher avec du papier absorbant.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les oignons hachés Ardo surgelés et les poivrons verts en rondelles. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés, pendant environ 8 à 10 minutes.
3. Ajouter les crevettes fraîches dans la poêle et cuire pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient roses et opaques. Assaisonner de sel, de poivre et de paprika fumé (facultatif).
4. Dans un grand bol, battre les œufs avec une pincée de sel et de poivre. Pour une texture plus crémeuse, ajouter les 100 ml de crème.
5. Verser les œufs battus dans la poêle avec les crevettes, les oignons et les poivrons. Remuer constamment à feu moyen-doux pour obtenir des œufs brouillés moelleux, en veillant à ne pas trop cuire les œufs. Compter environ 5 à 7 minutes.
6. Juste avant que les œufs soient complètement cuits, ajouter le persil haché Ardo surgelé pour apporter une touche fraîche et herbacée.
7. Servir les œufs brouillés aux crevettes bien chauds, accompagnés de pain croustillant si souhaité.

Allergènes

Milk

Crustaceans



We preserve nature's gifts