

Recette de juillet
Poisson/Fruits de mer



Prête en
40 minutes



1655 kJ
395 kcal p. p.

Crevettes panées, sauce aux poivrons épicée



FI-1/W 26-30/10

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Pour moi et pour toi.

RECETTE

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 tranches de pain de mie
- 1 oignon
- 1¹/₂ cs de farine blanche, 1 œuf
- 1/2 cc de sel, un peu de poivre
- 1/2 piment rouge
- 1 gousse d'ail

- 1/2 pot de peperonata (env. 145 g)
- 1 cs de vinaigre balsamique blanc
- 1/2 bouquet de basilic
- 200 g de crevettes géantes crues décortiquées surgelées, décongelées
- Huile pour la cuisson



1 Déchiqueter le pain, le faire dorer puis l'émietter. Hacher menu l'oignon et le mélanger avec le pain dans une assiette creuse. Mettre la farine sur une assiette plate, battre l'œuf dans une creuse, assaisonner.



2 Couper le piment en deux, l'épépiner, le couper en lamelles et hacher l'ail. Mixer le piment et l'ail avec la peperonata, le vinaigre balsamique et le basilic.



3 Passer les crevettes dans la farine, dans l'œuf puis dans la panure, bien appuyer. Les faire dorer dans l'huile à feu moyen env. 4 min. de chaque côté, laisser égoutter sur de l'essuie-tout et dresser avec la sauce.

Découvrez d'autres recettes appétissantes sous www.coop.ch/recettes

LISTE DES COURSES



Crevettes géantes crues Coop Naturaplan surgelées, décortiquées, 200 g



Ail



Basilic bio en pot

*En vente dans les grands supermarchés Coop.



*Peperonata Saclà, 290 g



Piments rouges



Grillo/Chardonnay Sicilia IGT Gorgo Tondo Duca di Castelmonte

Le conseil du sommelier:

Provenance: Italie (Sicile)

Cépages: grillo, chardonnay

Caractéristiques: robe jaune clair aux reflets verts, bouquet dynamique avec des notes de fruits à pépins et des arômes de coing et de pêche, palais équilibré, riche en arômes, longue finale corsée

Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

Il vous faut aussi: ■ pain de mie ■ oignon ■ farine blanche ■ œuf ■ sel ■ poivre ■ vinaigre balsamique blanc ■ huile pour la cuisson

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



PEPERONATA SACLÀ...

L'entreprise familiale italienne Saclà a été fondée en 1939 dans le Piémont. L'idée de transformer des légumes fraîchement cueillis de telle façon que tout leur goût soit préservé a suscité dès le départ un grand engouement. En complétant son offre avec des légumes marinés et des antipasti et en

s'attachant à optimiser sans arrêt la qualité de ses produits, Saclà est aujourd'hui devenue l'une des plus grandes sociétés agroalimentaires du monde. Sa délicieuse peperonata, composée de poivrons, d'oignons et de tomates, se déguste aussi bien comme antipasti qu'en accompagnement.