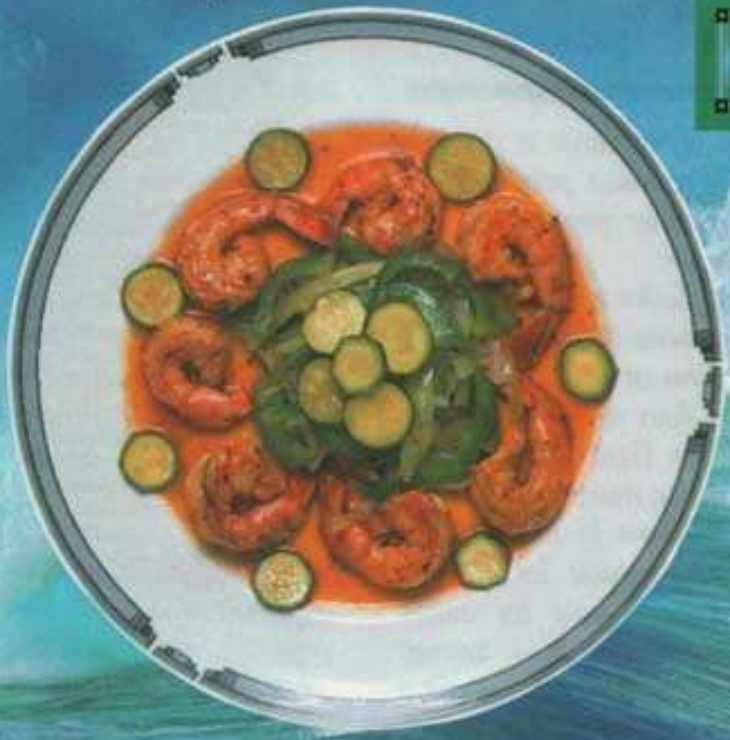


Les poissonneries



Fricassée de crevettes de la Louisiane

1. Décortiquer et déveiner les crevettes puis mettre à mariner pendant 10 minutes.
2. Tailler tous les légumes en petits bâtonnets (sauf les okras en rondelles).
3. Faire revenir les crevettes dans l'huile chaude et les retirer, réserver.
4. Dans la même poêle, faire revenir les oignons d'abord puis les autres légumes avec le laurier, ajouter le fumet et porter à ébullition.
5. Ajouter les crevettes, bien mélanger et servir.



Fricassée de crevettes de la Louisiane

- Provenance : Multiple
- Catégorie : Crustacé d'eau salée
- Conservation : 3°C
- Dégelées : 2 jours
- Niveau de complexité : Moyennement facile
- Nombre de portions : 2
- Temps requis : Préparation : 25 minutes, Cuisson : 5 minutes

- Ingrédients :**
 200 g (14 unités) crevettes 21/25
 100 ml (1/2 tasse) fumet de poisson
 75 g (1 unité) Okra ou courgette
 50 g (1/4 unité) Poivron vert
 50 g (1 bran) Céleri
 50 g (1/4 unité) Oignon
 50 ml (3 c. th.) Marinade style cajun
 25 ml (2 c. th.) Huile végétale
 1 pincée de laurier en poudre
 Sel (au goût)

