

Salade de concombre et crevettes



Ingrédients de la recette :

- ½ livre de crevettes de Matane (environ 1/10 de la boîte)
- 1 concombre
- ½ piment vert coupé en dés
- ⅓ tasse de mayonnaise
- 2 cuillères de yogourt nature
- 1 c. à thé de ketchup
- 2 gouttes de Tabasco
- jus d'un demi citron
- sel et poivre
- persil haché finement

Préparation :

Éplucher le concombre et le **couper** en dés. **Mettre** dans un bol et **arroser** de jus de citron.

Saler. **Mettre** au frigo environ 10 minutes.

Mélanger la mayonnaise, le yogourt, le ketchup et le tabasco. **Saler** et **poivrer**.

Bien **égoutter** le concombre.

Ajouter dans le bol les crevettes, le poivron et la mayonnaise, puis **assaisonner**.

Bien **mélanger** et **décorer** de persil.



Suggestion : Bien égoutter le concombre car ça pourrait diluer la mayonnaise et en changer l'aspect.

Salade de crevette avec avocats

Pour servir de 4 à 4 personne :

- 1 livre de crevettes de Matane décortiquées (environ 1/5 de la boîte)
- 1 gros oignon rouge finement haché
- 1 ou 2 gros avocats à point, taillés en petits cubes
- 1 poignée d'aneth frais finement haché
- Caviar de poisson volant optionnel et au goût

- **Mélanger** avec un peu de mayo du commerce ou de ma mayo asiatique si vous voulez y ajouter du piquant.

- **Servir** dans des verres à martini avec quelques croûtons de baguette badigeonnés d'un peu d'huile d'olive.

Bonne dégustation !

Mousse aux crevettes



Ingrédients :

- ½ livre de crevettes de Matane fraîches (environ 1/10 de la boîte)
- Un paquet de fromage à la crème de 250 g
- 3 c. à table de vraie mayonnaise
- 1 c. à table de jus de citron frais
- Une gousse d'ail
- Poivre frais moulu au goût

À l'aide d'un robot culinaire, **réduire** la gousse d'ail en miettes. **Ajouter** le fromage, la mayo, le jus de citron et le poivre. **Mélanger**. **Ajouter** les crevettes en mélangeant seulement par secousses, le temps que les crevettes s'intègrent au mélange, pas plus.

Servir sur des biscottes nature, pour laisser place aux douces saveurs de la mousse. Les choses simples sont souvent les meilleures!

Pourquoi mettre la crevette au menu?

✓ PARCE QUE :

C'est un aliment parfait pour les personnes qui surveillent leur poids : riche en protéines et faible en calories.

✓ ET SURTOUT :

Comme les autres fruits de mer, la crevette est faible en gras saturés et contient des acides gras oméga-3, une bonne combinaison pour le cœur. C'est une très bonne source de sélénium, un minéral reconnu pour ses propriétés antioxydantes.

Profil santé

Comme la plupart des fruits de mer, la crevette possède une excellente valeur nutritive. Elle est riche en vitamines et minéraux, dont la niacine, la vitamine B12, le phosphore et le sélénium, en plus d'être une excellente source de **protéines de grande qualité**. De plus, la crevette est un aliment **faible en gras**, ce qui lui confère une place de choix dans une saine alimentation.

Des analyses récentes, effectuées au Québec, montrent que la crevette nordique pêchée dans l'estuaire du golfe du Saint-Laurent possède une grande valeur nutritionnelle qui surpasse, à plusieurs égards, celle de la crevette géante importée d'Asie. Elle renferme de **trois à cinq fois plus d'acides gras oméga-3** et **deux fois plus de protéines** que la crevette asiatique. De plus, sa teneur en **vitamine E est de 5 à 20 fois** supérieure.

Lorsque l'on achète la crevette nordique du Québec, on y gagne sur toute la ligne. Elle est plus nutritive et plus goûteuse que sa compétitrice et ne contient aucun additif. C'est un produit local pêché dans les eaux froides du golfe du Saint-Laurent, ce qui constitue sans conteste un gage de qualité pour le consommateur.