

CREVETTES ROUGES D'ARGENTINE SAUVAGES



Leur belle couleur rouge naturelle, leur chair ferme et leur goût légèrement sucré en font des crevettes idéales pour la cuisson à la plancha ou au grill.

Elles ont un goût de langoustines!

Utilisation et information sur la crevette (d'après des recherches faites sur internet)

A la plancha ou au grill : faites décongeler les crevettes sous un filet d'eau froide ou dans la partie inférieure de votre réfrigérateur. Assaisonnez et passez-les directement au grill ou sur une poêle.

Une plancha est un ustensile de cuisine constitué d'une plaque de cuisson lisse qui permet de saisir et de caraméliser les aliments en conservant leurs saveurs. C'est un mode de cuisson par contact.

Cuites : Portez à ébullition une grande casserole d'eau avec 75g de gros sel par litre. Ajoutez les crevettes encore surgelées. 2 minutes après la reprise de l'ébullition, retirez les crevettes et passez-les dans un récipient avec de l'eau froide, des glaçons et du sel. Une fois refroidies, servez-les directement et cuisinez-les selon votre goût.



Conseil rapide : La crevette rouge d'Argentine peut être cuisinée, soit directement (sans avoir été préalablement décongelée), soit après décongélation, à la plancha, ou à la poêle, entière ou en brochette. Il n'est pas conseillé de la conserver trop longtemps après décongélation pour ne pas altérer sa couleur et ses qualités gustatives. **Saisir les crevettes à l'huile d'olive durant 2-3 minutes.** Une minute avant le terme de la cuisson, verser sur les crevettes un assaisonnement à base d'ail et de persil.

Valeurs nutritionnelles

Valeur énergétique moyenne pour 100g :

85.4 Kcal

Protéines : 19.8g

Glucides : 0.7g

Lipides : 0.4g

Taux de sel : 0.8g