



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Crevettes marinées au gingembre et citron

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 4 crevettes décortiquées
- ½ cuillère à café de gingembre moulu
- ½ citron
- Quelques feuilles de persil plat
- 50 g de fromage blanc à 10%MG
- Un filet d'huile d'olive

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 200°C.

Dans un bol, mélanger le fromage blanc avec le gingembre, le jus de citron, les feuilles de persil coupées, et un peu de sel. Mettre enfin les crevettes dedans.

Laisser les crevettes mariner 3 minutes.

Mettre le tout dans un plat allant au four, verser un filet d'huile d'olive dessus et enfourner 10 minutes.

Astuce Gain de Temps : Vous pouvez utiliser des crevettes décortiquées surgelées préalablement décongelées.