



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Crevettes roties au four

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 50 g de beurre*
- 1 citron*
- 3 gousses d'ail émincées*
- 1 gros brin de romarin frais*
- 450 g de crevettes deveinées (décortiquées ou pas)*
- Persil frais ciselé*
- Piment d'Espelette*
- Sel, poivre*

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 190 C (375 F) et déposer le beurre au centre de la plaque et laisser fondre tranquillement au four pendant que le four se préchauffe.

Hacher finement le romarin et le citron en rondelle.

Déposer les rondelles de citron et l'ail sur le beurre fondu.

Disposer les crevettes uniformément sur les citrons et l'ail.

Parsemer de romarin haché, saupoudrer de sel et poivre noir du moulin.

Enfourner durant 5 minutes, retourner ensuite les crevettes et cuire 5 minutes de plus (Ils sont cuits quand ils sont opaques et fermes).

Mélanger les crevettes avec le beurre, les citrons et l'ail et saupoudrer de persil frais haché et Piment d'Espelette si désiré.