



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

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

## *Scampis aux fines herbes*

*Temps de préparation : 20 minutes*

*Temps de cuisson : 20 minutes*

### *Ingrédients (pour 4 personnes) :*

- 24 scampis*
- ¼ L de fond de poisson*
- 15 cL de purée de tomate*
- Herbes diverses*
- 2 échalotes*
- 1 càs de maïzena*
- Sel, poivre*

### *Préparation de la recette :*

*Faire cuire les scampis dans de l'eau bouillante pendant 3 à 4 minutes, verser l'eau et décortiquer les scampis, les réserver.*

*Dans une petite casserole mettre tous les ingrédients (sauf scampis), il faut couper finement les échalotes et les herbes et faire cuire pendant 6 à 7 minutes à feu doux, ensuite porter à ébullition et lier avec la maïzena.*

*Plonger ensuite les scampis dans cette sauce, bien remuer pour les réchauffer et servir immédiatement dans des assiettes creuses dont le bord aura été garni de persil hâché fin et de poivre noir concassé.*