

La cuisine de Messidor

Ce blogue s'adresse à tous les gourmands qui recherchent une cuisine simple, saine et savoureuse. Conçu par Rachel Fontaine, auteure de publiés aux Éditions Cardinal, il se veut un espace stimulant de partages et d'échanges. Consultez l'index pratique classé par ingrédients, il suggère des suggestions pour apprêter les aliments que vous avez à portée de la main. Il est maintenant séparé en quatre parties et remis à jour presque

[Les humeurs de Messidor](#)
[Index par ingrédients A-C](#)
[Index D-O](#)
[Index P-R](#)
[Index S- Z](#)

samedi 30 novembre 2019

Crevettes sur couscous perlé +



Dans ce plat délicieux, les crevettes sont simplement pochées dans une sauce qui se compose d'oignon, de poivron rouge, de tomates séchées, de vin blanc et d'un mélange laitier à cuisson semblable à de la crème légère. Il est très simple à réaliser, servi ici avec du moghrabieh, des petites pâtes alimentaires rondes comme des billes qu'on appelle aussi couscous perlé. Si on n'en trouve pas, on peut servir avec de l'orzo, des pâtes alimentaires semblables à des grains de riz.

Appréciation *** 1/4

Ingrédients pour deux

3/4 tasse de couscous perlé ou moghrabieh, rincé
 1 1/2 tasse de bouillon de poulet de poulet ou d'eau
 1 sac de crevettes 16-20 de 300 g

Sauce express

1 c. à soupe d'huile d'olive + 1 c. à thé de beurre
 1 petit oignon rouge haché
 1 poivron rouge
 1 gousse d'ail, pressée
 3 tomates séchées dans l'huile, hachées finement
 1 c. à thé d'herbes séchées variées au goût: cumin, origan, basilic, menthe
 1/8 c. à thé de poivre de Cayenne

Outils

- Index par ingr
- Index D-O
- Index P-R

Pages

- Accueil

Membre invitée



Archives du blogue

- 20 (120)
- ▼ 19 (351)
 - décembre 2
 - ▼ novembre :
 - Crevettes s
 - Étagé mexi
 - Spaghetti r
 - Omelette br
 - Nachos au
 - Petits gratir au lait d.
 - Pizza uniqu
 - Poutine au Fin du m
 - Filets d'aigl exquis +
 - Crevettes c
 - Médailles
 - Cuisses de +
 - Gâteau aux
 - Cuisses de l'orange
 - Cari de légu
 - Filet de trui de terre l
 - Omelette gr
 - Risotto au f
 - Polpettes d
 - Assiette go
 - Brownies à
 - Poulet aux
 - Pâtes au m +
 - Couscous p +
 - Salade tièd +
 - Pétoncles e

1 c. à soupe de farine
1/2 tasse de vin blanc
1/2 tasse de bouillon de poulet, je n'avais plus de poisson
1/4 tasse de mélange laitier à cuisson

Garnitures au goût

3 c à soupe de feuilles de coriandre émincées
1 ou 2 c. à soupe d'oignons verts
1 ou 2 c. à soupe de noix de cajou

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée ou de bouillon, cuire le couscous perlé ou le moghrabieh un peu comme le riz, en réduisant le feu dès la première ébullition. Laisser mijoter à feu doux 20 minutes ou 25 minutes pour le moghrabieh, celui-ci plus long à cuire que le couscous perlé. Égoutter au besoin.

2. Pendant la cuisson du couscous, chauffer un poêlon, et attendrir l'oignon et le poivron dans l'huile. Ajouter l'ail, les flocons de piment, les tomates séchées et les herbes et épices, et cuire 2 minutes. Saupoudrer de farine, puis ajouter le vin blanc, laisser réduire 1 minute, puis ajouter le bouillon. Porter à ébullition, la sauce épaissira.

3. Incorporer les crevettes dans la sauce bouillonnante et laisser pocher 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles prennent une teinte rosée. Ajouter alors le mélange laitier à cuisson et laisser bouillonner 1 minute. Goûter, rectifier l'assaisonnement au besoin.

4. Servir les crevettes sur le lit de couscous perlé, napper de sauce et garnir de coriandre émincées, d'oignons verts et de noix de cajou.



Publié par Messidor à 06:03 

2 commentaires:



Loubar 30 novembre 2019 à 16:59

Bonsoir Messidor,

Vraiment délicieux, merci pour cette belle suggestion !

Douce soirée à vous 3!

Répondre



Messidor 2 décembre 2019 à 11:09

Bonjour Loubar,
Comme c'est gentil d'être passée par ma cuisine,
un gros merci !

Répondre

Pâté rustiq

Sauté de pc

Filets de do
version c

Pizza expre
saumon

► octobre 201

► septembre :

► août 2019 (

► juillet 2019 |

► juin 2019 (3

► mai 2019 (3

► avril 2019 (2

► mars 2019 (

► février 2019

► janvier 2019

► 18 (367)

► 17 (336)

► 16 (366)

► 15 (345)

► 14 (354)

► 13 (361)

Qui êtes-vous ?



Messidor

Mont-Saint-Hilain
Québec, Canada

Messidor est le n
du chat qui a
partagé notre vie
durant plus de se
ans. Je le lui ai
emprunté pour
participer à diver
forums de cuisin
entre autres à
Passion Recettes
Dans la réalité, je
suis Rachel
Fontaine, auteure
six livres de cuis
publiés aux Éditic
Cardinal.

Afficher mon prof
complet