



Couppelles de crêpe fraîcheur aux crevettes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 5 mn

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 grandes crêpes
- 2 pommes Golden
- 3 tomates
- 1 avocat mûr
- 12 crevettes
- 3 poignées de pousses d'épinards
- 1 bouquet de coriandre
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame blond

1. Découper les pommes, les tomates et l'avocat en cubes. Pour que les cubes d'avocat ne noircissent pas, les placer dans un petit bol, ajouter un tout petit peu d'huile d'olive et mélanger.
2. Décortiquer les crevettes.
3. Ciseler la coriandre.
4. Presser le jus du citron.
5. Rincer et essorer les pousses d'épinards.

6. Torrifier les graines de sésame dans une poêle sèche.
7. Placer chaque crêpe sur un bol retourné et avec les mains, appuyer sur les bords de la crêpe pour qu'elle enveloppe bien le bol.
8. Placer au micro-ondes à pleine puissance pendant 5mn. Attendre 30 secondes avant de retirer les bols du micro-ondes.
9. Oter délicatement les crêpes devenues croustillantes et les réserver sur un papier sulfurisé.

Juste avant le service

1. Dans un saladier, réaliser la vinaigrette avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et 1 cuillère à soupe de jus de citron. - Ajouter les cubes de pommes, de tomates et d'avocat.
Déposer les bouquets de mâche au fond de chaque coupelle de crêpe.
Ajouter la salade de pommes/avocat/tomates.
2. Disposer les crevettes.
3. Parsemer de coriandre et de graines de sésame torréfiées.
4. Servir aussitôt.