

Blanquette de crevettes WW



Un plat que nos invités et nous avons adoré.

Si vous aimez les [crevettes](#) ce plat devrait vous plaire. Et pour les personnes qui font le programme ww voici une recette qui vous coûtera peu de points. De quoi se faire plaisir par ailleurs !

Je l'ai servi avec du riz blanc.

Pour 5 pers / 5 pp par pers

- 1 kg de grosses crevettes non décortiquées
- 4 carottes
- 3 tomates
- 300 ml de crème liquide à 15 % de mg

- 1 bouquet garni
- 1 petit oignon
- 1 boîte de 400 gr de champignons de Paris
- sel, poivre
- 1 cs de maizena
- 20 gr de beurre à 41 % de mg
- 400 ml d'eau

Décortiquer les crevettes. Réserver.

Faire chauffer le beurre dans une grosse sauteuse et y faire revenir les têtes et les carapaces.

Ajouter l'eau, le bouquet garni et l'oignon émincé.

Couvrir et laisser cuire 15 minutes.

Pendant ce temps éplucher les carottes et les couper en fines rondelles.

Couper les tomates en quartiers.

Filtrer le fumet de crevettes en pressant sur les carapaces et les têtes pour récupérer tout le jus.

Remettre sur le feu et porter à ébullition.

Rajouter ensuite les carottes, les tomates et les champignons égouttés. Saler, poivrer et faire cuire à nouveau 15 minutes.

Prélever un peu de crème et y diluer la maizena. Verser la crème et la maizena diluée dans la sauteuse.

Mélanger et faire épaissir quelques instants.

Pour finir rajouter les crevettes et éventuellement un peu de citron, faire chauffer 2/3 minutes, servir.

Je vous rappelle pour conclure l'a dresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur