Les épices curieuses
*Explorateurs de saveurs étonnantes*

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

# Crevettes sautées aux nectarines et fenouil

Des crevettes sautées aux nectarines et fenouil croquant relevées par le Pan Massala : une recette estivale, fraîche et pleine d’exotisme.

| P | T | C | D |
|---|---|---|---|
| PERSONNES | PRÉPARATION | CUISSON | DIFFICULTÉ |
| **4** | **0 min** | **0 min** | **Facile** |

## Ingrédients

- .
- Résultat : une assiette légère, parfumée et étonnamment équilibrée.
- Ingrédients (4 personnes)
- 500 g de crevettes décortiquées
- 2 nectarines jaunes
- 1 petit fenouil
- 1 cuillère à café d’épice Pan Massala
- 2 cuillères à soupe d’huile d’olive
- Le jus d’un demi-citron vert
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Sel
- Poivre
- Optionnel :
- jeunes pousses
- graines de sésame

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Feuilles de Coriandre

Scanner pour voir le produit

- pistaches concassées
- Préparation
- Préparer les ingrédients
- Émince très finement le fenouil.
- Coupe les nectarines en quartiers fins.
- Réserve.
- Assaisonner les crevettes
- Dans un saladier, mélange :
- les crevettes
- l’huile d’olive
- le Pan Massala
- une pincée de sel
- Laisse reposer 10 minutes.
- Cuisson
- Fais chauffer une grande poêle.
- Saisis les crevettes à feu vif pendant 2 à 3 minutes.
- Elles doivent être légèrement dorées tout en restant tendres.
- Préparer la salade
- Dans un grand saladier, mélange :
- le fenouil émincé
- les nectarines
- le jus de citron vert
- Ajoute éventuellement quelques jeunes pousses.
- Dressage des crevettes sautées aux nectarines
- Dispose la salade de fenouil et nectarines dans les assiettes.
- Ajoute les crevettes encore tièdes.
- Termine avec la coriandre fraîche et quelques pistaches concassées.
- Ce que le Pan Massala apporte à la recette
- Le Pan Massala donne toute son originalité à cette assiette.

- Une fraîcheur aromatique unique
- Ses notes végétales et légèrement anisées dialoguent parfaitement avec le fenouil.
- Un magnifique accord avec les fruits
- Il sublime naturellement la douceur parfumée des nectarines.
- Une profondeur élégante
- Il relève les crevettes sans masquer leur finesse.
- Une touche exotique raffinée
- Il apporte un caractère subtil qui transforme une simple salade tiède en recette gastronomique.
- Conseils de dégustation
- Ces crevettes sautées aux nectarines sont parfaites :
- en entrée raffinée
- pour un déjeuner estival léger
- accompagnées d’un riz parfumé
- avec une salade de jeunes pousses
- Astuces & variantes
- remplace les nectarines par des pêches blanches
- ajoute quelques suprêmes d’orange
- incorpore de l’avocat pour plus d’onctuosité
- remplace les crevettes par des gambas grillées

# Préparation

Préparer les ingrédients

Émince très finement le fenouil.

Coupe les nectarines en quartiers fins.

Réserve.

Assaisonner les crevettes

Dans un saladier, mélange :

les crevettes

l’huile d’olive

le Pan Massala

une pincée de sel

Laisse reposer 10 minutes.

Cuisson

Fais chauffer une grande poêle.

Saisis les crevettes à feu vif pendant 2 à 3 minutes.

Elles doivent être légèrement dorées tout en restant tendres.

Préparer la salade

Dans un grand saladier, mélange :

le fenouil émincé

les nectarines

le jus de citron vert

Ajoute éventuellement quelques jeunes pousses.

Dressage des crevettes sautées aux nectarines

Dispose la salade de fenouil et nectarines dans les assiettes.

Ajoute les crevettes encore tièdes.

Termine avec la coriandre fraîche et quelques pistaches concassées.

Ce que le Pan Massala apporte à la recette

Le Pan Massala donne toute son originalité à cette assiette.

Une fraîcheur aromatique unique

Ses notes végétales et légèrement anisées dialoguent parfaitement avec le fenouil.

Un magnifique accord avec les fruits

Il sublime naturellement la douceur parfumée des nectarines.

Une profondeur élégante

Il relève les crevettes sans masquer leur finesse.

Une touche exotique raffinée

Il apporte un caractère subtil qui transforme une simple salade tiède en recette gastronomique.

Conseils de dégustation

Ces crevettes sautées aux nectarines sont parfaites :

en entrée raffinée

pour un déjeuner estival léger

accompagnées d’un riz parfumé

avec une salade de jeunes pousses

Astuces & variantes

remplace les nectarines par des pêches blanches

ajoute quelques suprêmes d’orange

incorpore de l’avocat pour plus d’onctuosité

remplace les crevettes par des gambas grillées