

Crevettes marinées à l'huile d'olive

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **crevettes marinées à l'huile d'olive**, accompagnées de mon gomasio spécial. Idéal pour un apéritif improvisé à la dernière minute.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 4 personnes

Préparation :

Réfrigération :

10 min.

1 h

- 400 g de crevettes cuites décortiquées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de gomasio spécial
- 1 cuillère à soupe de tamari
- 1 cuillère à café de curry madras ou piment d'Espelette en poudre (facultatif)

Étape 1

Déposez les crevettes dans un bol mélangeur.

Étape 2

Versez l'huile d'olive et le tamari sur les crevettes et mélangez.

Étape 3

Puis versez le gomasio spécial et le curry madras et mélangez. Réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.

Étape 4

Dressez les crevettes marinées à l'huile d'olive dans des verrines et servir frais.

- Les crevettes contiennent des omégas, des vitamines et des minéraux dont le phosphore.

“Celui qui ne progresse pas chaque jour recule chaque jour.”

Confucius



Crevettes à la persillade