



Scampis aux courgettes à la Sud-africaine



Préparation des scampis

Saler les scampis. Couper une demi-courgette en fines lanières dans le sens de la longueur (machine à spaghettis de légumes). Enrouler les spaghettis de courgettes autour des scampis et tourner le tout légèrement dans le panko. Découper les courgettes restantes en dés, les saisir dans une casserole et assaisonner avec les épices et l'ail. Dans une poêle, saisir les scampis dans l'huile d'olive et faire cuire dans le four préchauffé à l'air chaud avec vapeur à 190 °C pendant env. 3 minutes. Dresser les dés de courgettes dans les assiettes, placer les scampis dessus et garnir avec les tomates braisées et le basilic frit. Napper d'huile d'olive et de citron frais.

Niveau de cuisson des scampis

Avec préchauffage 3 minutes | Air chaud avec vapeur 190 °C

Rezept für 4

Ingrédients pour les scampis

4 scampis (calibre 6-9),
décortiqués
400 g de dés de
courgettes
½ courgette pour les
spaghettis de
courgettes
40 g de panko
Huile d'olive
Sel
Poivre
Ail
Thym

Ingrédients pour les tomates braisées

4 tomates
Huile d'olive
Branche de thym
Basilic
Ail
Sel
Sucre



Anrichten

Préparation des tomates braisées

Blanchir rapidement les tomates dans de l'eau chaude puis les plonger dans de l'eau glacée. Retirer la peau, couper les tomates en quatre et en retirer la chair (conserver la peau et la chair pour un fond). Placer les tomates coupées en quatre sur une plaque. Assaisonner avec l'huile d'olive, le thym, l'ail, le basilic, le sel et le sucre. Faire sécher à l'air chaud à 90 °C pendant 2 heures.

Niveau de cuisson des tomates braisées

Avec préchauffage

120 minutes | Air chaud 90 °C