

Verrines de crevettes Nordiques



Parfaites en entrée fraîche, en bouchées raffinées pour un brunch ou en apéro chic, ces verrines de crevettes allient croquant, fraîcheur et onctuosité. Conçues par une nutritionniste, elles sont aussi simples à préparer qu'impressionnantes à servir. Pour encore plus d'idées gourmandes à partager, consultez notre [Top 10 des bouchées festives](#).

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 115

Lipides 5

Glucides 7

Fibres 2

Protéines 10

Sodium 215

Ingrédients

Sauce:

- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt nature 0 %
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

- 5 ml (1 c. à thé) de jus de lime (ou de citron)
- 1 pincée d'aneth séché

Autres ingrédients:

- ½ pomme verte, coupée en petits dés*
- ? de concombre anglais, coupé en petits dés
- ½ avocat, coupé en petits dés
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de lime (ou de citron)
- 2 ml (½ c. à thé) d'aneth séché
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée finement
- 1 sac de 200 g (7 oz) de crevettes nordiques surgelées, décongelées et bien égouttées

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients pour la sauce. Réserver.
2. Dans un autre bol, combiner la pomme, le concombre, l'avocat, le jus de lime, l'aneth et la coriandre. Bien mélanger et réserver.
3. Déposer environ 15 ml (1 c. à soupe) de sauce au fond de chaque verrine.
4. Répartir les crevettes également dans les verrines, par-dessus la sauce, puis garnir du mélange de légumes.
5. Servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'au moment de servir. Mélanger dans la verrine avant de déguster.

Notes

Se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.

*La pomme peut être remplacée par des fraises ou des mangues dans cette recette.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec