

Crevettes au thym citron

RAPIDE

Mise en place et préparation: env. 25 min

Macération: env. 30 min

12 queues de crevettes géantes crues, décortiquées jusqu'à la nageoire caudale, retirer le boyau (env. 600 g)

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de feuilles de thym citron, finement hachées

huile d'olive pour la cuisson

½ c. à café de sel

poivre du moulin

3 c. à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail en fines tranches

1 c. à soupe de feuilles de thym citron

4 brindilles de thym citron

1 citron, en quartiers

1. Rincer les crevettes à l'eau froide, éponger avec du papier absorbant. À l'aide d'un couteau tranchant, les partager en longueur, jusqu'à la nageoire, écarter les 2 moitiés. 2. Mélanger l'huile et le thym, ajouter aux crevettes, mélanger, laisser macérer env. 30 min à couvert au réfrigérateur. 3. Préchauffer le four à 200°C. 4. Bien chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir les crevettes env. 1 min, par portions, nageoire caudale en haut, retirer, disposer dans un moule réfractaire, saler, poivrer. 5. Chauffer l'huile dans la même poêle. Faire dorer les tranches d'ail, répartir, avec l'huile, sur les crevettes. Éparpiller les feuilles de thym, décorer avec les brindilles. 6. Laisser cuire env. 7 min au milieu du four. Retirer, présenter avec les brindilles de thym et les quartiers de citron.

Accompagnement: baguette.

Par personne: lipides 20g, protéines 29g, glucides 5g, 1314kJ (314kcal)



Le thym

Originnaire du bassin méditerranéen, le thym est un arbrisseau vivace et persistant qui peut atteindre 40 cm de hauteur. Il pousse à l'état sauvage ou est cultivé dans les endroits secs et ensoleillés. Feuilles et fleurs servent de condiment. Les branches ligneuses ne doivent pas être utilisées. Il existe d'innombrables variétés de thym – voici un choix des plus intéressantes: Le thym citron (1) (*Thymus x. citriodorus*) provient du croisement entre le thym commun (*Thymus vulgaris*) et le thym officinal (*T. pulegioides*). Il a une forte odeur de citron et se marie très bien avec le poisson et la volaille.

Le thym orange (2) (*Thymus fragrantissimus*) est également un hybride. Son arôme est frais, avec une légère note de résine, et rappelle celui de l'orange. Il convient particulièrement au veau et à l'agneau, mais aussi aux entremets et aux desserts.

Le thym coco (3) (pas de nom latin) est issu du croisement entre le thym citron et le thym commun. Son subtil arôme de noix de coco est peu prononcé. Il parfume délicatement les entremets et les desserts.