



Temps de préparation : 20 MIN

Temps de cuisson : 10 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- *1/4 de tasse (60 ml) de Sauce aux Prunes VH[®]*
- *1/4 de tasse (60 ml) de sucre*
- *1/4 de tasse (60 ml) de vinaigre balsamique*
- *1/4 de tasse (60 ml) d'huile d'olive*
- *1/4 de tasse (60 ml) d'amandes émincées*
- *36 crevettes, décongelées décortiquées et déveinées*
- *2 oranges sans pelure et coupées en petits morceaux*
- *2 tasses (500 ml) de roquette*

Étapes :

- 1. Dans une petite casserole, amener à ébullition le vinaigre balsamique et le sucre pendant environ 1-2 minutes pour réduire et bien mélanger. Laisser refroidir à la température ambiante. Incorporer la Sauce aux Prunes VH[®], l'huile d'olive et fouetter tous les ingrédients ensemble.*
- 2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les crevettes pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien rosées. Retirer les crevettes de la casserole et les plonger dans un bol rempli d'eau glacée pendant 1 minute, égoutter et transférer dans un grand bol. Dans une poêle antiadhésive, torréfier légèrement les amandes.*
- 3. Ajouter la sauce et tous les ingrédients dans le grand bol contenant les crevettes, saupoudrer d'amandes grillées, bien mélanger et servir comme entrée ou plat principal.*



Salade de crevettes sauce aux prunes

Tip:

Pour une version colorée, ajouter des poivrons rouges et jaunes.

Pairings:

Accompagner avec un poisson blanc tel que du flétan ou de la morue.

Servir comme Surf&Turf avec un contre-filet au BBQ laqué avec la Sauce aux Prunes VH®.

Badigeonner sur du saumon grillé ou des brochettes végétariennes.

Mélanger avec des légumes sautés.