



Crevettes ail et courge spaghetti

1 courge spaghetti
huile, au goût
sel, au goût
poivre, au goût

CREVETTE À L'AIL ET AUX HERBES

1 lb (455 g) de crevettes crues, pelées et déveinées
2 gousses d'ail, hachées finement
1 cuillère à thé de poudre d'oignon
1 cuillère à thé de persil séché
1 cuillère à thé d'origan séché
1 cuillère à soupe de basilic séché
¼ cuillère à thé de sel
¼ cuillère à thé de poivre
1 cuillère à soupe d'huile
fromage parmesan, facultatif
persil frais, pour garnir

À l'aide d'une fourchette ou d'un couteau, percer soigneusement des trous au milieu de la courge. Cuire au micro-ondes pendant 5 minutes pour que la courge ramollisse et soit plus facile à couper.

Mettre 1 tasse d'eau dans le ip (6 pintes), mettre la grille (trivet).

Couper la courge en deux horizontalement et épépiner. Mettre dans dans le ip.

Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer.

Fermer le couvercle. Mettez le bouton sur le dessus du couvercle sur Sealing. Sélectionner "Manual/pressure cook" à 7 minutes.

Pendant la cuisson des courges, préparer les crevettes. Mettre les crevettes dans un bol et ajouter l'ail haché, la poudre d'oignon, le persil, l'origan, le basilic, le sel et le poivre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Réfrigérer jusqu'au moment de cuire.

Une fois les 7 minutes écoulées, laisser la pression baisser pendant 5 minutes (NR).

Mettre bouton de pression de "Sealing" à "Venting". Une fois la vapeur libérée, retirez délicatement la courge de la cuve et laissez-la reposer dans un bol.

Égoutter l'excès de liquide et nettoyer la cuve.

Pour cuire les crevettes, sélectionnez "Sauté". Une fois qu'il est écrit "Hot", ajoutez l'huile.

Lorsque l'huile miroite, ajouter les crevettes en une seule couche (cuire par lots si nécessaire).

Cuire de 3 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient opaques.

Appuyez sur "Annuler" et retirez les crevettes.

À l'aide d'une fourchette, déchiqueter l'intérieur de la courge.

Servez la courge spaghetti et les crevettes ensemble. Si désiré, garnir de fromage parmesan et de persil frais.

<https://tasty.co/recipe/garlic-herb-shrimp-and-spaghetti-squash>