



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Sandwich aux crevettes frites et daïkon mariné

Par Coup de Pouce

Le daïkon est une variété de radis blancs parfaite pour accompagner des crevettes panées.

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à thé de zeste de lime
- 1 1/2 cuillère à table de jus de lime
- 1/2 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à thé de piment jalapeno épépiné et haché
- 2 cuillères à thé de coriandre fraîche, hachée
- 1/3 tasse de vinaigre de riz assaisonné
- 1 tasse de daïkon coupé en fins bâtonnets de 2 po (5 cm) de longueur
- 1/2 tasse de farine
- 1 cuillère à table de mélange d'épices à steak
- 2 oeufs
- 1 1/2 tasse de chapelure panko
- 1 lb de crevettes crues et parées (grosseur 26-30)
- 3 tasses d'huile de canola
- 8 feuilles de laitue Boston
- 1 avocat réduit en purée
- 1/2 tasse de tomates cerises coupées en quartiers

Préparation	20 minutes
Cuisson	10 minutes
Repos	15 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	5 g
Sodium	420 mg
Sucres	3 g
Protéines	34 g
Calories	460
Total gras	18 g
Cholestérol	295 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	41 g

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le zeste et le jus de lime, l'ail, le piment, la coriandre hachée et le vinaigre de riz. Ajouter le daïkon, mélanger et laisser reposer au réfrigérateur 15 minutes. Égoutter au moment d'utiliser.

2. Entre-temps, dans un plat peu profond, mélanger la farine et les épices à steak. Dans un autre plat, à l'aide d'un fouet, battre les œufs. Dans un troisième plat, mettre la chapelure. En tenant les crevettes par la queue, les passer, une à la fois, dans la farine, puis dans l'œuf et dans la chapelure, en les retournant et en pressant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent). Dans un grand poêlon en fonte, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les crevettes et cuire 1 1/2 minute de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Déposer les crevettes sur une assiette tapissée d'essuie-tout. Garnir les feuilles de laitue de la purée d'avocat, des tomates, des crevettes et du daïkon mariné égoutté.

Bon à savoir

Les crevettes panées du commerce peuvent très bien convenir pour cette recette. Si l'on préfère une version plus santé, on peut les remplacer par des crevettes grillées, non panées.