

## Crevettes poêlées aux agrumes et cardamome, tagliatelles à l'encre de seiche

### Pour 4 personnes

12 grosses crevettes crues  
500 gr. de tagliatelles  
fraîches à l'encre de seiche

1 citron vert  
1 orange

### 5 cl. de VIN & ORANGE

Cardamome verte  
Cebète fraîche  
Huile d'olive  
Sel, poivre du moulin

Préparez les crevettes en enlevant les têtes et en ne laissant que l'écaille de la queue. Déposez-les dans une assiette et arrosez-les de jus de citron et orange et d'huile d'olive.

Soufflez de cardamome. Salez et poivrez.

Plongez les tagliatelles dans l'eau bouillante et laissez cuire 5 à 7 minutes en fonction de votre habitude.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et déposez les crevettes. Laissez cuire 1 mn de chaque côté.

Mélangez VIN & ORANGE dans le reste du jus citron-orange et déglacez les crevettes avec.

Dressez l'assiette avec les tagliatelles et déposez les crevettes dessus.

Décorez avec la cebète finement hachée et de fines tranches de citron vert ou d'orange.

Versez le jus du déglacage sur les tagliatelles.

### Le conseil de THIBEAUT

La cebète peut être remplacée par des fèves vertes. Accompagnez ce plat avec un verre de VIN & ORANGE.

La crevette est riche en

**Oméga 3** qui est bénéfique au **système cardiovasculaire**

L' **encre de seiche** contient de la **vitamine B12** et de la **vitamine C**

Le **citron vert** est un **anti-oxydant** et contient de **magnésium** et du **phosphore** qui aident à lutter contre le stress