



Croustillant de Crevettes au cacao, Mille-feuilles de pomme verte, parmesan et roquette

Pour 4 personnes

12 grosses crevettes crues
1 c. à soupe de cacao
50 gr. de chapelure
1 blanc d'oeuf
15 cl. d'huile d'olive
1 pomme verte
1/2 citron
Copeaux de parmesan
Roquette
Sel, poivre du moulin

Pour la sauce :

1/2 oignon
1/2 poivron rouge
15 cl. de crème fraîche
1 c. à café de paprika
Sel, poivre du moulin

Pelez et émincez l'oignon, coupez en dès le poivron.

Préparez les crevettes en enlevant les têtes et en ne laissant que l'écaille de la queue.

Mettez l'oignon et le poivron dans une casserole avec la crème fraîche et le paprika, couvrez et laissez mijoter 10 mn.

Mixez la sauce et laissez réduire encore 5 mn.

Découpez la pomme en fine tranche et passez-les au citron. Disposez une tranche dans l'assiette, puis la roquette, puis les copeaux de parmesan.

Répetez l'opération 3 fois pour former un mille-feuilles et terminer par une tranche de pomme. Soudrez légèrement de paprika et de graines de sésame.

Dans un bol mélangez la chapelure avec le cacao.

Battez le blanc d'oeuf avec 2 pincées de sel dans un autre bol.

Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok. Passez les crevettes dans le blanc d'oeuf puis dans la chapelure. Faire dorer les crevettes environ 3 mn dans l'huile.

Servir chaud avec un filet de sauce pour les crevettes.

Le conseil de THIBEAUT

Les crevettes peuvent être remplacées par des langoustines. Accompagnez ce plat avec un verre de VERSION 2.

La crevette est riche en

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

Le cacao contient du **Potassium** et du **Magnésium** qui ont un rôle **anti-stress**

La pomme est une source de **fibres** et de **vitamine C**

La roquette est un **antioxydant**