



MANGEZ MIEUX AVEC « GO WILD »

Profitez de ces recettes rapides et faciles de crevettes d'Argentine à l'état sauvage Green Ocean sur la cuisinière.

RECETTES DE CREVETTES CRUES, FACILES À DÉCORTIQUER

Crevettes épicées à l'ail et au chili (Sauté asiatique)

4 à 6 portions | Calibre des crevettes : Géantes

INGRÉDIENTS :

- 900 g de crevettes d'Argentine à l'état sauvage Green Ocean (crues, faciles à décortiquer)
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 6 gousses d'ail (émincées)
- 1 pouce de gingembre (râpé ou haché finement)
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de sauce aux huîtres
- 1 cuillère à soupe de sauce chili à l'ail
- 1 c. à thé d'huile de sésame
- 1 c. à thé de sucre
- 2 oignons verts (hachés)
- Facultatif : graines de sésame et quartiers de lime pour servir

PRÉPARATION :

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle ou un wok à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'ail et le gingembre; faire sauter pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'un parfum s'en dégage.
3. Ajouter les crevettes avec carapaces en une seule couche. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.
4. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, la sauce aux huîtres, la sauce chili à l'ail, l'huile de sésame et le sucre.
5. Verser la sauce dans la poêle et mélanger les crevettes pour bien les enrober. Mijoter de 1 à 2 minutes.
6. Garnir d'oignons verts et de graines de sésame.
7. Servir chaud avec du riz ou du pain croustillant. Les convives décortiquent et mangent.

Cassolette classique aux crevettes (bouilli du Sud sur la cuisinière)

4 à 6 portions | Calibre des crevettes : Géantes

INGRÉDIENTS :

- 900 g de crevettes d'Argentine à l'état sauvage Green Ocean (crues, faciles à décortiquer)
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'assaisonnement Old Bay (ou d'assaisonnement pour bouilli de fruits de mer)
- 4 gousses d'ail (écrasées)
- 1 citron (coupé en quartiers)
- Facultatif : un filet de bière ou 1/4 de tasse de bouillon de poulet
- Persil frais pour la garniture
- Accompagnement : épis de maïs, pommes de terre bouillies ou pain croulé
-

PRÉPARATION :

1. Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajouter l'ail écrasé et cuire 1 minute.
3. Ajouter les crevettes (avec leurs carapaces) et saupoudrer d'assaisonnement Old Bay.
4. Ajouter un filet de bière ou de bouillon (facultatif) et couvrir pendant 2 minutes pour faire légèrement cuire à la vapeur.
5. Découvrir et remuer les crevettes pour assurer une cuisson homogène. Cuire jusqu'à ce que les carapaces soient rose vif (5 à 7 minutes).
6. Presser le citron sur la poêle et mélanger. Garnir de persil.
7. Servir directement dans la poêle ou dans un plat. Fournir des serviettes de table – les convives décortiquent et mangent!

RECETTES DE CREVETTES CRUES, DÉCORTIQUÉES ET DÉVEINÉES

Crevettes au beurre à l'ail avec citron et fines herbes (style méditerranéen)

4 à 6 portions | Calibre des crevettes : Grosses

INGRÉDIENTS :

- 900 g de crevettes d'Argentine à l'état sauvage Green Ocean (crues, décortiquées et déveinées, sans queue)
- 4 c. à soupe de beurre non salé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 gousses d'ail (émincées)
- 1 citron (zeste et jus)
- 1 à thé de flocons de piment rouge (facultatif)
- 1/4 tasse de persil frais (haché)
- Sel et poivre au goût
- Facultatif : servir sur du riz, du couscous ou des pâtes

PRÉPARATION :

1. Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et le faire sauter pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'un parfum s'en dégage (ne pas le brûler).
3. Ajouter les crevettes en une seule couche. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la viande soit rose et opaque.
4. Ajouter le jus de citron, le zeste, les flocons de piment rouge, le sel et le poivre.
5. Mélanger avec le persil et servir chaud.

Poêlée de crevettes à la cajun (une casserole épicée à la louisianaise)

4 à 6 portions | Calibre des crevettes : Grosses

INGRÉDIENTS :

- 900 g de crevettes d'Argentine à l'état sauvage Green Ocean (crues, décortiquées et déveinées, sans queue)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'assaisonnement cajun
- 1 poivron rouge (tranché)
- 1 poivron vert (tranché)
- 1 petit oignon rouge (tranché)
- 3 gousses d'ail (émincées)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Persil frais ou oignons verts pour la garniture

PRÉPARATION :

1. Mélanger les crevettes avec l'assaisonnement cajun et un filet d'huile.
2. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et les poivrons; cuire de 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis.
3. Ajouter l'ail et cuire 30 secondes.
4. Mettre les légumes de côté et ajouter les crevettes en une seule couche. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté.
5. Mélanger le tout, presser le jus de citron sur le dessus, décorer et servir avec du riz ou du pain de maïs.

Crevettes style langoustines avec linguines (classique italien)

4 à 6 portions | Calibre des crevettes : Grosses

INGRÉDIENTS :

- 900 g de crevettes d'Argentine à l'état sauvage Green Ocean (crues, décortiquées et déveinées, sans queue)
- 12 oz de linguines (ou n'importe quelle pâte)
- 4 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail (émincées finement)
- 1/2 tasse de vin blanc sec (ou de bouillon de poulet)
- Jus d'un citron
- 1/4 c. à thé de flocons de piment rouge écrasés (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- 1/4 tasse de persil frais haché

PRÉPARATION :

1. Cuire les linguines selon les directives sur l'emballage; réserver 1/2 tasse d'eau de cuisson.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre et l'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajouter l'ail et les flocons de piment rouge; cuire 30 secondes.
4. Ajouter les crevettes; saler et poivrer. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté.
5. Ajouter le vin (ou le bouillon) et le jus de citron; laisser mijoter pendant 2 minutes.
6. Incorporer les pâtes cuites et l'eau réservée si nécessaire. Incorporer le persil.
7. Garnir de fromage Parmigiano Reggiano si désiré.