



Scampis piquants au brocoli grillé



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

brocoli (émincé)
huile d'olive
4 gousses d'ail (émincées)
1 piment rouge (épépiné et émincé)
500 grammes de scampis (décongelés, décortiqués et déveinés)
1 poignée de persil plat (émincé)
2 oignons de printemps (émincés)
poivron rouge
1 citron
2 cuillères à soupe de graines de sésame

Méthode de préparation

- 1.** Préparez d'abord le brocoli. Répartissez les petits bouquets sur une plaque de cuisson et arrosez-les généreusement d'huile d'olive. Faites cuire pendant 15 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 2.** Faites chauffer un bon filet d'huile d'olive dans une grande poêle. Faites suer l'ail et le piment rouge.
- 3.** Ajoutez les scampis que vous aurez épongés avec de l'essuie-tout et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien roses.
- 4.** Ajoutez le brocoli, le persil plat et les jeunes oignons. Salez et poivrez.
- 5.** Ensuite, arrosez de jus de citron, saupoudrez de graines de sésame et servez immédiatement.