



## Roulés Express de Crevettes

Le 21 novembre 2008

1

Mes enfants ne déjeunent pas à la cantine, alors tous les jours il faut réussir à cuisiner un déjeuner rapide, qu'ils apprécieront, mais qui permettra malgré tout à leurs petits cerveaux de fonctionner au mieux !

Traditionnellement le vendredi, c'est produit de la mer.

Mais comment faire pour que cela soit rapide et ludiques ?

Tout simplement en optant pour un repas froid à manger avec les doigts !

### Votre panier pour 8 roulés :

750 gr de crevettes roses

1 avocat mûr à point

1 citron

8 galettes de maïs à Fajitas



Faites cuire à la vapeur vos recettes, puis décortiquées les.

Personnellement j'en ai toujours dans le frigo, parce qu'elles constituent une bonne base pour beaucoup de recette et sont toujours prêtes. Cuites on peut les conserver au frais 4 jours. Vous pouvez également les acheter sous vide déjà cuites ou encore en avoir quelques unes surgelées au fond du congélateur.

Les galettes de maïs font aussi parties de mon fonds de cuisine. Par curiosité avant de commencer ma recette j'ai compté combien j'en avais sur l'étagère. Résultat ! 4 paquets !!!

Mais je le trouve très pratique, plus encore que la pâte feuilletée qui dort au frigo, car Luxe extrême, elles ne nécessitent pas de réelle cuisson !

Vous voilà donc avec vos crevettes roses cuites et décortiquées et vos galettes.

Écrasez à la fourchette votre avocat dans une assiette et ajoutez le jus d'un demi-citron.

Le plus difficile est fait !

Étalez l'avocat sur votre galette, parsemez en le centre de crevettes, éventuellement coupées en deux dans l'épaisseur.

Roulez. Pour plus de facilité coupez les en deux.

C'est prêt !!!!

En version apéritif, vous pouvez corser votre avocat avec des oignons nouveaux hachés finement, un peu de piment etc... Et pourquoi ne pas remplacer les crevettes par du saumon fumé ?

Il ne vous restera plus qu'à couper vos roulés en tronçons réguliers de deux centimètres.

Eugénie

*Cette recette vous a été proposée par La Popotte d'Eugénie  
J'espère qu'elle vous réglera, merci pour votre visite et à très bientôt !*