

SCAMPIS AUX BROCOLIS

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- SCAMPIS	24
- BROCOLI(S)	1
- OIGNON(S)	1 petit
- POIVRON(S) ROUGE(S)	1/2
- POIVRON(S) JAUNE(S)	1/2
- SAFRAN	1 capsule
- AIL EN POUDRE	un peu
- MARTINI BLANC	1 c à soupe
- CREME FRAICHE	2 dl
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Faites chauffer de l'eau salée et plongez-y les fleurs de brocolis le temps nécessaire. Egouttez-les.
- Décongelez et décortiquez les scampis.
- Emincez l'oignon et coupez les poivrons en petits dés.
- Dans une poêle, faites fondre un peu de beurre, faites-y rissoler l'oignon et les poivrons pendant 4 minutes.
- Ajoutez les scampis, salez, poivrez et saupoudrez d'ail. Laissez revenir encore 3 minutes.
- Epicez avec le safran puis arrosez de la crème fraîche et du martini. Laissez épaissir.
- Ajoutez délicatement les fleurs de brocolis et réchauffez 2 à 3 minutes.
- Servez avec du pain (Baguette, pain grillé, ...).

