

*** CHOU FLEUR RÂPÉ ***

Pour 6 Personnes :

- 1) 1 Chou Fleur cru
- 2) 1 Citron + Sel et Poivre
- 3) 1 Bol de mayonnaise

- * Bien laver le chou Fleur, enlever la tige et les parties dures.
- * Presser le Citron pour en extraire le jus.
- * Râper les bouquets du chou-fleur avec une râpe fine.
- * Citronner les avec le jus du citron, saler, poivrer et mettre au frigo environ 1 heure.
- * Préparer une mayonnaise et l'incorporer avec le chou-fleur tout en mélangeant.
- * Déguster avec une salade.

*** CREVETTES AU PORTO ***

Pour 4 Personnes :

- 1) 400gr de Crevettes roses (100 gr. Par personne)
- 2) 1 Verre de Porto (20 cl environ)
- 3) 50 gr. De Beurre
- 4) 20 cl. De crème Fraiche
- 5) 2 Petites échalotes + 1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)

Préparation :

- * Décortiquer les crevettes roses, les faire revenir dans le beurre et l'échalote
Finement hachée, à feu doux.
- * Ajouter le verre de Porto, laissez réduire de moitié
- * Ajouter la crème fraîche avec le piment de Cayenne.
- * Déguster avec du riz nature.

Bon Appétit.