



Les plats principaux

Scampis avec tomates rôties-sauce à l'ail, épinard et toast à l'ail

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
24 scampi's (nettoyés et épluchés)
1 ciabatta (en tranches)
1/2 cuillère à café sucre
300 grammes d' épinards
4 gousses d'ail
1 chili rouge
2 échalotes
6 tomates
1 cuillère à soupe ras-el-hanout
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Chauffez le four à 200 °C. Coupez les tomates en deux et déposez-les, coupe vers le haut, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Épluchez les échalotes, coupez-les en deux et disposez-les entre les tomates. Pressez 3 gousses d'ail que vous mélangez avec un filet d'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le sucre. Salez et poivrez. Répartissez le mélange à l'ail sur les tomates et échalotes et enfournez le tout 40 minutes.

Hachez le piment finement et cuisez-le 2 minutes dans de l'huile d'olive chaude en mélangeant. Ajoutez les scampis et cuisez-les joliment rosés. Assaisonnez avec le ras el hanout, du poivre et du sel. Ajoutez l'épinard et laissez-le légèrement réduire.

Sortez du four les tomates et échalotes et pressez le tout dans un chinois. Versez cette sauce sur les scampis et laissez encore chauffer un peu.

Allumez le gril du four. Coupez la gousse restante en deux et badigeonnez-en les tranches de pain. Aspergez-les d'huile d'olive puis salez et poivrez et placez-les 5 minutes sous le gril. Versez les scampis avec l'épinard et la sauce dans des assiettes et servez avec un toast à l'ail.

Ustensiles de cuisine

