



Les plats principaux

Brochettes de scampis en marinade au pesto avec une salade verte de boulgour

Pour 4 personnes.

Ingrédients

16 scampi's (nettoyés et épluchés)
200 grammes de boulgour
200 grammes petits pois (surgelés)
2 jeunes oignons (en anneaux)
2 concombres (snack)
2 échalotes (ciselées)
2 citrons verts
1 bouquet de persil (coupée finement)
1 bouquet de menthe (haché fin)
huile d'olive
poivre
sel

Pour la marinade

30 grammes de pignons de pin
3 grammes de parmesan
60 millilitres d'huile d'olive
1 poignée de coriandre
1 poignée de basilic
1/2 citron (le jus)
1 gousse d'ail

Méthode de préparation

Mettez tous les ingrédients pour le pesto dans un mixeur et mixez lisse. Déposez-y les scampis et mélangez bien le tout. Couvrez d'une feuille fraîcheur et laissez mariner 30 minutes.

Cuisez le boulgour en suivant les indications de l'emballage. Ensuite laissez refroidir un peu. Blanchissez les petits pois 3 minutes dans de l'eau légèrement salée. Égouttez et rincez-les à l'eau froide. Râpez les citrons verts et pressez le jus. Coupez les concombres en rondelles.

Mélangez avec le boulgour le concombre, l'échalote, les pois, les fines herbes et les jeunes oignons. Ajoutez le jus de citron vert et le zeste râpé puis 4 cs d'huile d'olive. Mélangez bien le tout puis assaisonnez éventuellement avec poivre et sel.

Enfilez les scampis par 4 sur les brochettes et grillez-les bien rosés sur le barbecue. Servez avec la salade verte de boulgour.

Ustensiles de cuisine

Barbecue

