

## **Pilaf aux crevettes et au crabe, vinaigrette de tomates aux herbes**



(pour 4)

*20 crevettes décortiquées  
3 pâtes de crabe geant  
sel, poivre  
2 cs d'huile d'olive*

Vinaigrette :

*1 tomate coupée en morceaux  
¾ boîte de tomates concassées (ou 1 tasse de jus de tomate)  
1 cs de vinaigre de xérès  
1 cs de vinaigre balsamique  
1 cs de thym frais hâché  
2 cs de basilic frais hâché  
1 cs de ciboulette fraîche hâchée  
1 cs de cumin moulu  
sel, poivre*

Pilaf :

*1 ½ tasse de boulgour  
1 tasse d'eau  
1 cube de bouillon de poule  
1 cs d'huile d'olive  
1 botte d'asperges vertes fines  
1 gros poivron grillé à l'huile  
1 tasse de tomates cerises jaunes, coupées en 2  
2 cs de pignons de pin toastés*

Vinaigrette :

Faites revenir ensemble tous les ingrédients, sauf les herbes, sur feu doux jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et réduise de moitié. (Vous pouvez alors mixer si vous le souhaitez). Ajoutez les herbes et assaisonnez.

Crevettes :

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites cuire les crevettes environ ¾ minutes, en retournant une seule fois. Ajoutez alors la chair de crabe et mélangez une minutes.

Pilaf :

Faites chauffer 1 cs d'huile dans une grande poêle. Ajoutez le boulgour et mélangez pendant 2/3 minutes. Ajoutez l'eau et le cube de bouillon, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le boulgour ait absorbé toute l'eau, environ 12 à 15 minutes (rajoutez un peu d'eau si besoin s'il n'est pas assez tendre).

Lavez et posez les asperges dans un plat allant au microonde, recouvert d'un papier film percé de trous et faites cuire environ 3/5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez refroidir et coupez-les en petits tronçons.

Coupez le poivron en morceaux et ajoutez-le au boulgour cuit avec les asperges et les tomates cerises et les pignons.

Ajoutez les crevettes, le crabe et la vinaigrette de tomates aux herbes. Mélangez bien et servez chaud.