



Ingrédients pour 8 personnes :

Les légumes grillés

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 fenouil

La sauce

- 2 tomates fermes
- 1 belle gousse d'ail
- ½ botte de persil plat
- 6 cives ou 2 oignons nouveaux
- 15 cl d'huile de tournesol
- 1 citron vert
- Poivre
- Sel
- 1 c. à c. de curry (facultatif)

Les crevettes

- 32 crevettes crues
- Huile d'olive

La crème d'avocat

- 1 gros avocat tropical ou 2 avocats de taille moyenne
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 branches de persil plat
- 1 pointe de couteau de piment de Cayenne
- 1 petite gousse d'ail
- 1 citron vert
- Sel
- Poivre

Préparation

Les légumes

- Laver les tomates, les essuyer dans du papier absorbant et les découper en tout petits cubes.
- Laver le persil et le ciseler finement. Peler les cives et les ciseler finement.
- Mettre le jus du citron dans un bol, ajouter le sel, le poivre et l'huile, fouetter.
- Ajouter dans le bol le persil et les tomates. Mélanger bien et réserver. Laver les légumes et les couper en morceaux de taille moyenne.
- Faire chauffer le Teppan Yaki à 200°C et faire revenir les légumes de préférence par catégorie. Ils seront cuits et délicieusement croquants entre 2 à 3 minutes. Les servir avec la sauce.

Les crevettes

- Décortiquer les crevettes, les inciser sur le dessus et leur enlever le boyau noir.
- Laver le persil à l'eau froide.

Cuisson :

- Préchauffer votre Teppan Yaki à 200°C.

- Verser 1 ou 2 cuillerées à soupe d'huile sur les crevettes et toutes les enduire d'huile.
- Les mettre sur le Teppan Yaki une minute de chaque côté, vérifier alors qu'elles sont cuites mais pas trop.
- Poivrer, saler et servir aussitôt.

La crème d'avocat

- Presser le citron au-dessus d'un bol, couper les avocats en deux, les dénoyauter et les peler. Découper la chair des avocats en gros dés. Arroser les morceaux d'avocat du jus d'un citron pour éviter qu'ils ne noircissent.
- Mettre dans le bol d'un mixer, la gousse d'ail passée et l'huile d'olive. Laver le persil plat, bien le sécher, l'effeuiller et l'ajouter dans le mixer puis saler, poivrer et mixer bien le tout.
- Ajouter les morceaux d'avocats, mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'une crème bien homogène.
- Réserver au frigo jusqu'au moment de servir.