

## Chou-fleur à la sauce aux crevettes *(Hors d'oeuvre)*



### Préparation

Faire bouillir le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit cuit mais encore un peu ferme. Faire la sauce en mélangeant la crème avec le yaourt et les crevettes rincées et égouttées. Saler et poivrer. Servir comme apéritif ou comme entrée un morceau de chou-fleur recouvert de sauce par personne et mettre le reste de sauce au milieu de la table.

### Conseils

Pour nettoyer les crevettes fraîches, décortiquez-les puis prenez un couteau pour retirer leur veine intestinale.

### Anecdotes

Le chou-fleur est extrêmement sain, il est parfait quand on est au régime et il est à la fois bon et nourrissant.

### Information

**Préparation** 20 minutes

**Temps total** 20 minutes

**Pour X** Pour 5 personnes

**Niveau de difficulté** Facile

la terra di Puglia



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingrédients

**Chou-fleur** 500 grammes

**Crevettes** 150 grammes (en boîte)

**Crème fraîche** 200 millilitres

**Yaourt** 60 grammes

**Sel**

**Poivre**