



PILAF DE CEREALES & LENTILLES EBLY®, CREVETTES & ASPERGES  
RECETTE

## PILAF DE CEREALES & LENTILLES EBLY®, CREVETTES & ASPERGES



TEMPS

30 min

INGRÉDIENTS

8 ingrédients

FAIT POUR

4 personnes

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

### INGRÉDIENTS

- 2 sachets de Céréales et lentilles EBLY®
- 1 botte d'asperges vertes

- 1 oignon jaune
- 1 vingtaine de crevettes crues
- 40 g d'amandes effilées
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- ½ botte de cerfeuil
- Sel et poivre du moulin

#### PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Céréales & Lentilles

[VOIR DÉTAILS](#)

## ÉTAPES DE CUISSON

1. 1  
Faites cuire les sachets de Céréales et lentilles EBLY® en suivant les indications sur le paquet. Egouttez puis réservez.
2. 2  
Portez un grand volume d'eau salée à ébullition. Rincez les asperges à l'eau claire, coupez-les en tronçons de 5 à 6 cm environ puis faites-les cuire dans l'eau bouillante pendant 5 min. Egouttez puis plongez dans un saladier d'eau glacée pour fixer la couleur.
3. 3  
Pelez et émincez l'oignon jaune finement. Décortiquez les crevettes crues. Faites torrifier les amandes effilées quelques min dans une poêle bien chaude.
4. 4  
Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon émincé et les crevettes et faites colorer pendant 2 à 3 min. Ajoutez ensuite les tronçons d'asperges, les amandes effilées et les céréales et poursuivez la cuisson quelques min.
5. 5  
Assaisonnez de sel et poivre du moulin et décorez de brins de cerfeuil.

## Vous aimerez Aussi



### [CURRY THAÏ ROUGE DE BLÉ EBLY® ET CREVETTES](#)

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

9 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

---

**Source URL:**

*<https://www.ebly.fr/nos-recettes/pilaf-de-cereales-et-lentilles-ebly-crevettes-et-asperges>*