



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 torréfier 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.

You 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>