



*Une mayonnaise "comme celle de mamie" ! Avec de bons ingrédients biologiques sélectionnés dans notre région du Sud Ouest...  
100% Bio, 100% Français !*



*Pour l'apéro entre potes*

### **Crevettes croustillantes**

Pour 6. Décortiquez et dénervez 20 gambas (ou grosses crevettes) crues, si ce n'est pas fait. Roulez-les dans un sachet contenant de la farine, enlevez l'excédent et passez-les dans l'œuf battu puis dans la chapelure panko. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et faites cuire les gambas quelques minutes sur chaque face. Servez avec un pot de mayonnaise Bio.

*Si vous n'avez pas de Panko, remplacez avec de la chapelure. Vous pouvez ajouter du zeste de citron dans la mayonnaise pour un effet «exotique».*



*Pour rendre ta moitié in love*

### **Tomates crues farcies**

Pour 2. Coupez le chapeau de 2 grosses tomates, et videz-les. Faites cuire 150g de poisson blanc sans coloration. Coupez 120g de saumon fumé en petits morceaux. Décortiquez 150g de crevettes grises. Dans un saladier, écrasez le poisson, ajoutez le saumon fumé, les crevettes grises, du persil hâché et 1 demi pot de mayonnaise Bio. Servez fraîches avec de la roquette.

*Vous pouvez ajouter un trait de jus de citron dans la farce.*



*Pour épater ta belle mère*

### **Bouillabaisse à la lotte, crevettes et cornichons**

Pour 4. Faites revenir 2 oignons et 1 gousse d'ail écrasée dans un peu d'huile, ajoutez 1 filet de poisson blanc (200g), puis mouillez avec de l'eau et du vin blanc. Ajoutez sel, paprika et muscade. Ajoutez 1 branche de céleri coupé en morceaux, 1 feuille de laurier, 4 tranches épaisses de lotte, 8 grosses crevettes roses crues, 10 gros cornichons puis 4 cuil. à soupe de coulis de tomate. Faites cuire 15min. Enlever le poisson et les crevettes puis filtrez le bouillon, puis versez dans une soupière avec les cornichons. Mettez poisson et crevettes sur un plat. Servez avec des tranches de pain grillées, de la mayonnaise Bio et des pommes de terre vapeur.



*Pour le plaisir des enfants*

### **Wraps poulet et parmesan**

Pour 1 wrap. Emincez 1 filet de poulet finement et le faire cuire à la poêle, salez et poivrez. Mélangez 1 cuil. à soupe de fromage blanc, 1 cuil. à soupe de mayonnaise Bio, 10g de parmesan râpé. Etalez la préparation sur le wrap de blé, ajouter quelques feuilles de salade, une tomate coupée en dés, répartir le poulet, roulez le wrap.

*Vous pouvez changer le poulet par des crevettes, des surimis ou du thon !*

**Tous les goûts du Sud-Ouest !** Fabrication 100% Française - zéro additif

+ D'INFOS SUR [WWW.LESSAUCESMORIN.COM](http://WWW.LESSAUCESMORIN.COM)

