



Papillote de crevettes et pétoncles

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

MARINAGE

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 209; protéines 27 g; M.G. 8 g; glucides 7 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 74 mg; sodium 897 mg

Savoureuses et parfaitement assaisonnées, ces [papillotes](#) de [crevettes et pétoncles](#) sur le barbecue sont l'option rêvée pour ceux qui préfèrent les fruits de mer au steak.

Ingrédients

- 28 crevettes moyennes (calibre 31/40), crues et décortiquées
- 24 pétoncles moyens (calibre 20/30)

Pour la marinade:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais
- 5 ml (1 c. à thé) de grains de fenouil
- 1 poireau émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.
- 2 Ajouter les crevettes et les pétoncles dans le bol. Remuer. Couvrir et laisser mariner au frais 15 minutes.
- 3 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 4 Déposer la préparation aux fruits de mer au centre d'une grande feuille de papier d'aluminium épais. Replier le papier d'aluminium de manière à former une papillote hermétique.
- 5 Sur la grille chaude du barbecue, déposer la papillote. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes, en retournant la papillote à mi-cuisson.