

Crevettes au lait de coco

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 284.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 u Oignon
- 1.0 cc Gingembre
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 20.0 cl Lait de coco
- 1.0 u Tomate
- 2.0 cc Curry
- 2.0 u Poivron rouge
- 500.0 gr Crevettes roses décortiquées

Une recette rapide et originale qui épatera la famille et les amis.

Etape 1:Préparation des crustacés

Décortiquer les crevettes et enlever la veine centrale puis réserver.

Etape 2: Préparation legumes

Laver, épépiner et découper les poivrons en petit cubes. Eplucher et émincer finement l'oignon. Laver les tomates et les débiter en cubes.

Etape 3:Cuisson

Dans un wook, faire revenir l'oignon et les cubes de poivron dans de l'huile d'olive, laisser cuire à couvert pendant 5-10 minutes à feu moyen.

Rajouter les cubes de tomates, les crevettes et les épices et faire cuire 5 minutes à découvert puis rajouter le lait de coco.

Laisser réduire pendant 10 minutes à découvert.

Etape 4: Présentation

A servir avec des pâtes fraîches ou de la semoule cuite au four.