

Crevettes façon Tandoori

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 350 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 400.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 1.0 cs Gingembre frais
- 1.0 cs Coriandre (bouquet)
- 1.0 u Ail
- 100.0 gr Amande en poudre
- 2.0 u Yaourt brassé nature
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des crevettes:

Décortiquer les crevettes et enlever la veine centrale à l'aide d'un couteau.

Préparation de la marinade:

Éplucher et hacher l'ail. Puis dans un saladier, mélanger aux yaourts: l'ail, l'amande en poudre et les épices. Puis faire mariner pendant au moins 2heures les crevettes.

Cuisson:

Dans une poêle, faire revenir l'huile d'olive puis poêler les crevettes à feu vif. Ajouter enfin la coriandre hachée.

Présentation,

A Proposer avec du riz épicé.