

Lentilles corail aux crevettes et curcuma

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 285.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.899

Les ingrédients

- 200.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 2.0 cs Curcuma
- 10.0 cl Jus de citron
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 u Court bouillon poisson
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 250.0 gr Lentilles corail
- 66.0 cl Eau
- 1.0 u Yaourt brassé nature

Préparation des crevettes

Décortiquez les crevettes et enlevez la veine centrale.

Préparation des lentilles

Dans une casserole, mettre 66cl d'eau, y ajoutez: le court bouillon de poisson, le curcuma, le jus de citron, du sel et du poivre. Porter le tout à ébullition. Baisser ensuite le feu et laisser chauffer pendant 15min.

Récupérer 6 cuillères à soupe de ce jus et le réserver pour les crevettes.

Plonger les lentilles dans le jus et laisser cuire pendant 10 min, si besoin ajouter un peu d'eau en cours de cuisson. Puis ajouter le yaourt et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Cuisson des crevettes

Dans une poêle, mettre l'huile à chauffer et faire revenir les crevettes pendant 3 min à feu vif, puis ajouter le bouillon réservé. Continuer la cuisson pendant 1minute.

Présentation

Répartir les lentilles dans une assiette creuse et disposer les crevettes dessus.