



CREVETTES AU CURRY VERT

Avec du riz au pandan, du lait de coco crémeux et du cresson shiso



SYNERA BLANCO

Le Synera blanco contient un faible pourcentage de moscatel, un cépage très aromatique qui accompagne bien ce curry parfumé.



Carotte ✨



Chou pointu ✨



Cresson shiso ✨



Riz au pandan



Lait de coco



Pâte de curry vert ✨



Crevettes ✨

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & Easy

Sans gluten

Les enfants thaïlandais mangent des crevettes piquantes dès leur plus jeune âge. Dans nos contrées, nous commençons plutôt par des fish sticks ou des croquettes de crevettes. Vous trouverez dans la box du cresson shiso de notre fournisseur Koppert Cress que vous pouvez ajouter à volonté. Il s'agit d'un condiment très utile pour la décoration et dont le goût évoque le cumin.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de **crevettes au curry vert** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour le riz, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Détaillez la **carotte** et hachez le **chou pointu**. Ciselez le **cresson shiso**.



2 PRÉPARER LE RIZ

Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin, réservez sans couvercle, puis salez et poivrez.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire la **carotte** 2 minutes à feu vif. Ajoutez le **chou pointu** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Si vous n'aimez pas les légumes croquants, prolongez la cuisson de quelques minutes.



4 ASSAISONNER

Mélangez le **lait de coco** avec la quantité indiquée de **pâte de curry vert** et ajoutez le mélange aux légumes. Laissez mijoter 5 minutes, puis salez et poivrez. Si vous aimez les plats épicés, augmentez la quantité de **pâte de curry** ou servez ce qu'il reste à table pour pouvoir en ajouter dans l'assiette.



5 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y saisir les **crevettes** des deux côtés à feu vif pendant 2 minutes. Retirez les crevettes et réservez la poêle avec le jus de cuisson.



6 SERVIR

Arrosez le riz du jus de cuisson des **crevettes** et accompagnez le tout du curry dans une assiette creuse. Garnissez avec les **crevettes** cuites et le **cresson shiso**.

★ CONSEIL

Si vous avez de l'huile pour wok, utilisez-la à la place de l'huile de tournesol pour donner encore plus de saveur aux crevettes.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Chou pointu (g) *	150	300	450	600	750	900
Cresson shiso (cc) *	2	4	6	8	10	12
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Lait de coco (ml)	100	200	300	400	500	600
Pâte de curry vert (g) 7) 19) 22) *	15	30	45	60	75	90
Crevettes (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Huile de tournesol* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3619 / 865	428 / 102
Lipides total (g)	47	6
Dont saturés (g)	20,0	2,4
Glucides (g)	84	10
Dont sucres (g)	13,6	1,6
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

2) Crustacés 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 21 | 2017

