



CURRY AUX CREVETTES EXPRESS

Avec du riz de brocoli, des haricots verts et du poivron



Riz au pandan



Riz de brocoli ✨



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge ✨



Haricots verts ✨



Poivron jaune ✨



Sauce poisson



Lait de coco



Crevettes ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

Sans gluten

Ce curry express est une explosion de saveurs. Un plat idéal si vous souhaitez réduire votre consommation de glucides. Le riz est en effet complété par du riz de brocoli. Ce qui vous permet aussi de manger beaucoup de légumes. Parfait pour faire rimer plaisir et santé !

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle, poêle, râpe fine et wok ou sauteuse avec couvercle.
Recette de **curry aux crevettes express** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Faites cuire le **riz au pandan** ★ 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Ajoutez le **riz de brocoli** lors des 3 dernières minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **gingembre**, épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Taillez le **poivron** en fines lamelles.



3 CUIRE LES CREVETTES

- Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y revenir le reste de l'**ail**, du **gingembre** et du **piment** 1 minute à feu moyen-vif.
- Ajoutez-y les **crevettes** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Ajoutez les **crevettes** et le jus de cuisson aux **légumes**, puis remuez bien. Salez et poivrez.



2 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir la moitié de l'**ail**, du **gingembre** et du **piment** 1 minute.
- Ajoutez les **haricots**, le **poivron**, la **sauce poisson** et le **lait de coco**, puis laissez mijoter 8 à 10 minutes à couvert. Retirez le couvercle lors des 2 dernières minutes.



4 SERVIR

- Servez le **riz au pandan** et le **riz de brocoli**.
- Disposez la moitié des **légumes** et des **crevettes** par-dessus et l'autre moitié à côté. Arrosez le plat avec le reste du **lait de coco**.

★ **CONSEIL :** Vous recevez plus de riz que vous n'en avez besoin pour la recette, pesez donc les bonnes quantités à l'avance.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz au pandan (g)	70	140	210	280	350	420
Riz de brocoli (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	2	3	4	5	6	7
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots verts (g) *	75	150	225	300	375	450
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Sauce poisson (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Lait de coco (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Crevettes (g) 2) *	80	160	240	320	400	480

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

Énergie (kJ/kcal)	2937 / 702	525 / 126
Lipides (g)	37	7
Dont saturés (g)	22,1	4,0
Glucides (g)	67	12
Dont sucres (g)	5,6	1,0
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	3,2	0,6

ALLERGÈNES

2) Crustacés 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri 26) Sulfites

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !