EMINCES DES ILES

Mercredi 04 Juillet 2018

Un voyage culinaire :

Emincés des iles pour 2 personnes et 8pp-6spl par part

-200 g d’émincés de dinde*

-100 g de crevettes roses cuites*

-60 g de riz basmati cru*

-200 g d’ananas frais*

-1 oignon doux*

-1 citron vert*

-1 bâton de citronnelle

-1 petite cuillerée à café de gingembre en poudre

-1 cuillerée à café d’épices antillaises

-10 g de noix de cajou concassées

-2 cuillerées à café d’huile isio 4

-sel poivre blanc

Couper l’ananas en cubes et récupérer le jus

Faire mariner les émincés de dinde et l’oignon émincé dans le jus d’ananas, la citronnelle coupée en fines lamelles, le gingembre, le zeste du citron vert et son jus et les épices antillaises pendant minimum 1heure au frais

Cuire le riz 11 minutes à l’eau bouillante salée, l’égoutter et le garder au chaud

Dans une sauteuse huilée, faire rapidement revenir les éminés avec la marinade en ôtant la citronnelle

Rajouter les crevettes et les cubes d’ananas. Bien mélanger

Rectifier l’assaisonnement

Saupoudrer de noix de cajou concassées et servir avec le riz

C’est une assiette copieuse

Pour le repas : 50 g d’avocat citron (2pp-3 sp) -émincés des iles (8pp-6spl) -1 yaourt 0 % (1pp-0 spl. Total: 11pp-9spl

Très bon mercredi

Lilou3158 (blog: cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés