

ÉCREVISSSES ANANAS FRUITS DE LA PASSION

Mardi 26 Décembre 2017

Deuxième semaine de tous les dérapages donc se faire plaisir sans exploser son forfait

Écrevisses ananas fruits de la passion pour 2 personnes et 6pp- 4 sp par part

- 200 g d'écrevisses cuites décortiquées*
- 150 g d'ananas frais ou surgelé sans sucre ajouté*
- 2 fruits de la passion *
- 60 g de riz basmati cru*
- 1 cuillerée à café de maïzena
- 10 g de beurre à 41 %
- sel poivre blanc

Cuire le riz 11 minutes à l'eau bouillante salée, l'égoutter

Récupérer le jus des fruits de la passion, le passer au chinois pour ôter les graines

Couper l'ananas en dés et récupérer aussi le jus à mélanger à celui des fruits de la passion

Délayer la maïzena dans un peu de jus puis verser le restant et épaissir en chauffant à feu doux sans cesser de tourner .Garder au chaud

Dans une sauteuse, fondre le beurre et faire revenir les écrevisses .Assaisonner très légèrement.

Rajouter le riz et les dés d'ananas. Poursuivre la cuisson pour les réchauffer

Verser la sauce, bien mélanger et servir



A faire avec des crevettes roses

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)- écrevisses ananas fruits de la passion (6pp- 4 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp). Total : 7pp- 5 sp

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

Tous droits réservés