

# POÊLÉE DE LANGOUSTINES AU RIZ BASMATI ET ARTICHAUTS

*Mardi 28 novembre 2023*

*Ces demoiselles de la mer étaient dans mon congélateur mais doivent faire place à celles qui arriveront pour les fêtes d'où mon plat :*

***Poêlée de langoustines au riz basmati et artichauts pour 2 personnes et 7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□ par part***

*-160 g de langoustines cuites décortiquées\* : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-60 g de riz basmati cru : 7 sp vert bleu violet□□□- 7 psp□*

*– 3 cœurs d'artichauts surgelés \*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-75 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-1 cuillerée à café d'huile isio 4 : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-2 citrons bio\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*Cuire les cœurs d'artichauts surgelés à l'eau bouillante salée citronnée pendant 10 minutes dès la reprise de l'ébullition. Les égoutter et les couper en cubes.*

*Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 11 minutes après l'avoir rincé sous l'eau froide. L'égoutter.*

*Verser la crème dans une petite casserole avec le jus d'un citron et chauffer à petit feu en tournant. Assaisonner : sel*

*poivre.*

*Faire revenir les queues de langoustines et les cubes d'artichauts dans une sauteuse huilée au pinceau pendant 3 minutes en remuant régulièrement.*

*Rajouter le riz, mélanger et continuer la cuisson en versant la crème citronnée pendant quelques minutes.*

*Rectifier l'assaisonnement.*

*Servir bien chaud.*



*L'indice glycémique de cette recette est moyen. Si vous prenez du riz complet, l'indice glycémique sera plus bas et vous compterez 2 spv en violet□*

*Les langoustines étant assez onéreuses, vous pouvez les remplacer par des crevettes.*

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet[] - 0 psp[]) – poêlée de langoustines au riz basmati et artichauts (7 sp vert [] – 6 spl bleu[]- 6 spv violet[] – 6 psp[]) – crème chocolatée (3 sp vert [] – 2 spl bleu[] -2 spv violet[] 2 psp[]-recette du 17 06 2018) – 1 clémentine (0 sp vert bleu violet[] - 0 psp[]). Total : 10 sp vert [] – 8 spl bleu[] – 8 spv violet[] – 8 psp[]*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***