

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