

# RIZ CREVETTES A LA CRÈME CITRONNÉE

Jeudi 19 septembre 2024

Une recette proche de la Bretagne :

Riz crevettes à la crème citronnée pour 2 personnes et 5 sp  
vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp par part

-140 g de crevettes roses cuites et décortiquées\*

-60 g de riz basmati cru

-4 fonds d'artichauts surgelés\*

-75 g de crème à 4%

-1 citron bio\*

-ciboulette

-sel fin poivre blanc

Cuire à l'eau bouillante salée les fonds d'artichauts pendant 8 minutes. Les égoutter et les tailler en lamelles.

Cuire le riz à l'eau bouillante salée 11 minutes. Garder 2 cuillerées à soupe d'eau de cuisson. Égoutter.

Prélever le jus du citron et le verser dans la crème. Assaisonner : sel fin poivre puis chauffer à petit feu en remuant régulièrement.

Mélanger dans une poêle antiadhésive le riz et les crevettes avec les 2 c à s d'eau de cuisson.

Rajouter la crème citronnée, bien mélanger et prolonger la cuisson quelques minutes pour réchauffer le tout.

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Servir bien chaud.*



*L'indice glycémique de ce plat est assez bas surtout avec le riz basmati (IG 50)*

*Si vous prenez du riz complet, compter 2 spv en choix violet.*

*Pour le repas : salade cœurs de palmier haricots verts + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) - riz crevettes à la crème citronnée (5 sp vert - 3 spl bleu - 3 spv violet - 3 psp) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 1 petite banane (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 7 sp vert - 5 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp*

*Très bonne journée.*

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

**Tous droits réservés**