

COLOMBO DE CREVETTES A LA MANGUE

Lundi 10 Octobre 2016

Un plat exotique en accord avec cette belle arrière- saison



Colombo de crevettes à la mangue pour 2 personnes et 8pp- 8 sp par part

- 200 g de crevettes crues*
- 60 g de riz basmati cru *
- 1 mangue *

-1 oignon*

-1 gousse d'ail*

-100 ml de lait de coco allégé

-1 cuillerée à café d'épices à colombo

-coriandre

-sel poivre

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir à petit feu l'oignon et l'ail finement émincés avec 2 cuillerées à soupe d'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents, les saupoudrer d'épices à colombo puis rajouter le lait de coco et bien mélanger.

Rajouter les crevettes décortiquées et continuer la cuisson 3 minute tout en remuant bien. Assaisonner.

Cuire le riz suivant la notice.

Peler la mangue et la couper en dés

Servir le tout saupoudré de coriandre ciselée

Pour le repas : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – Colombo de crevettes à la mangue (8pp- 8 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) . Total : 11pp- 11 sp

Bon début de semaine