

CREVETTES AU COULIS DE MANGUE ET SON RIZ

Vendredi 29 Juin 2018

J'ai trouvé de petites mangues sauvages de la taille de belles pêches et avec plus de saveur que la mangue standard

Crevettes au coulis de mangue et son riz pour 2 personnes et 7pp-5spl par part

-240 g de crevettes roses crues décortiquées*

-60 g de riz basmati cru*

-2 mangues sauvages ou une grosse*

-2 cuillérées à café d'huile isio 4

-persil*

-sel poivre blanc

Peler les mangues, les couper en dés. Mixer la moitié pour obtenir un coulis

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les crevettes assaisonnées avec l'autre moitié de dés de mangue pendant quelques minutes

Saupoudrer de persil haché et servir avec le riz cuit 11 minutes à l'eau bouillante salée puis égoutté



Ne prenez pas des mangues trop mûres sinon elles ne tiendront pas à la cuisson

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp-3 sp) – crevettes au coulis de mangue et son riz (7pp-5spl) -1 flan maison (2pp-2 sp). Total : 11pp-10 spl

Excellente journée à vous toutes et tous

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

Tous droits réservés