

CREVETTES AU CURRY

Jeudi 21 Décembre 2017

Avant les fêtes, un plat rapide, complet à IG bas :

Crevettes au curry pour 2 personnes et 6pp- 6 sp -5spl -2 spv par part

-200 g de crevettes cuites décortiquées*

-60 g de spaghettis complets crus*

-1 courgette*

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-1 pointe de curry

-sel poivre

-persil ou coriandre*

Couper en dés la courgette et la faire revenir dans une sauteuse , dans l'huile bien chaude pendant 5 minutes .Assaisonner.

Cuire les spaghettis selon la notice, les égoutter et les verser dans la sauteuse avec les crevettes

Bien mélanger et saupoudrer d'une pointe de curry.

Rectifier l'assaisonnement

Servir aussitôt saupoudré de persil ou coriandre



Pour changer, pourquoi ne pas mettre du curcuma ?

Pour le repas : potage Dubarry allégé (1pp- 2 sp- recette du 02 03 2017)-crevettes au curry (6pp- 5 sp – 5spl)-100 g de

fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-1/2 kaki (0pp- 0 sp). Total :
8pp- 8 sp

Je vous souhaite une très belle journée

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

Tous droits réservés