

CREVETTES ENTRE MEXIQUE ET ASIE

Vendredi 15 Décembre 2017

Un petit voyage culinaire ?

Crevettes entre Mexique et Asie pour 2 personnes et 8pp- 3 sp par part

-160 g de crevettes crus décortiquées*

-50 g de riz basmati cru*

-200 g de maïs en boîte *

-1 gros kaki persimon*

-2 cuillères à soupe de crème à 4 %

-1 cuillère à café de court bouillon

-sel poivre

-1 pincée d'épices indiennes Ducros

Cuire le riz à l'eau bouillante salée. L'égoutter .Réserver

Plonger les crevettes dans le court bouillon chaud 2 minutes, les égoutter.

Couper le kaki en petits dés

Rincer le maïs sous l'eau froide

Dans une poêle, faire revenir les crevettes dans la crème puis rajouter le riz et le maïs et bien mélanger .Assaisonner : sel, poivre, épices indiennes

Poursuivre la cuisson 3 minutes et rajouter les dés de kakis.



Réchauffer encore 2 minutes en mélangeant bien

Servir aussitôt

Si vous n'aimez pas les épices indiennes, essayez une pincée de piment qui rappelle le Mexique mais mon estomac n'aime pas

Pour le repas : potage potiron panais (0pp- 0 sp)-crevettes entre Mexique et Asie (8pp- 3 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)- ananas frais (0pp- 0 sp).Total : 10 pp- 5 sp

Passez un excellent vendredi hélas pour beaucoup sous la pluie

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

Tous droits réservés