

CREVETTES SUR RIZ SAFRANE

Jeudi 26 Octobre 2017

Voilà une recette que je fais souvent d'abord parce que j'aime beaucoup les crevettes et puis c'est mon petit plaisir gustatif



Crevettes au riz safrané pour 1 personne et 9pp- 6 sp
vert-5spl bleu -2 spv violet par part

- 80 g de crevettes crues*
- 30 g de riz cru basmati complet*
- 70 g de petits pois surgelés*
- 1 /2 petite carotte râpée*
- 1/2 petite courgette râpée*
- 2 cuillères à soupe de crème à 4 %
- 1 cuillère à café d'huile
- 1/2 dose de safran
- sel poivre

Cuire le riz, les petits pois selon la notice, les égoutter

Cuire les crevettes dans une poêle huilée, les assaisonner puis les ôter et les garder au chaud sous une feuille d'aluminium.

Verser à la place la crème en délayant le safran dedans

Rajouter le râpé de carotte et de courgette, cuire 3 minutes à feu doux puis rajouter le riz et les petits pois. Bien

mélanger. Assaisonner.

Servir avec les crevettes posées dessus.

Si vous prenez des courgettes surgelées, les décongeler avant et bien les éponger

Pour le repas ; carottes en salade +jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) –crevettes au riz safrané (9pp- 7 sp -5 spl)-1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp-0 spl)-raisin (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 9 sp-5 spl

Que ce jeudi vous soit positif

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

Tous droits réservés