

POÊLÉE DE CREVETTES A LA THAÏE

Mercredi 01 Mars 2017

Bien pratiques les petites boites d'épices surgelées surtout en hiver :



Poêlée de crevettes à la Thaïe pour 2 personnes et 7pp- 6 sp vert-5 spl bleu- 2 spv violet avec du riz thaï complet par part

- 200 g de crevettes crues roses décortiquées *
- 60 g de riz thaï*
- 160 g de poêlée asiatique surgelée Picard *
- 2 cuillères à café d'huile
- sel
- 1 petite cuillère à café d'épices Thaï surgelées Picard
- 1 pincée de grains de sésame

Cuire le riz selon la notice, l'égoutter, réserver au chaud.

Dans une poêle, faire revenir les crevettes dans l'huile chaude 3 minutes puis rajouter la poêlée asiatique .Assaisonner et poursuivre la cuisson 2 minutes, rajouter le riz, les épices et bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de grains de sésame

Pour le repas : potage brocolis (0pp- 0 sp)- poêlée de crevettes à la Thaïe (7pp- 5 sp) –mousse myrtilles (1 pp- 2 sp). Total : 8pp- 7 sp

Un repas pas trop riche en points pour pouvoir prévoir une sortie au restaurant

Très bon mercredi