

RAVIOLES CREVETTES POIREAUX

Mercredi 03 Avril
2019

**Ravioles crevettes
poireaux pour 1personne et 5pp-4spl par part**

- 8 feuilles de ravioles de 3g chacune
- 90 g de crevettes roses décortiquées cuites*
- 175 g de blancs de poireaux*
- 120 g de chou chinois*
- 10g de beurre à 41%
- sel poivre blanc
- 1/2 cuillerée à café d'épices chinoises

Couper les blancs de poireaux nettoyés en fines rondelles

Fondre le beurre dans une poêle et y cuire les poireaux à l'étouffé.

Assaisonner : sel poivre épices chinoises et les laisser refroidir

Répartir sur les feuilles de ravioles les poireaux et les crevettes et fermer les ravioles en humectant les bords



Tapisser le panier vapeur de feuilles de chou chinois et placer les ravioles dessus



Fermer le panier et le poser sur une casserole d'eau chaude frémissante

Cuire 10 minutes



Pour le repas : salade de concombre à la crème
(1pp-2sp-ravioles crevettes poireaux (5pp-4spl-100g de skyr 0%
(1pp-0spl-fraises (0pp-0sp) Total : 7pp-6spl

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 :
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés