

RIZ CREVETTES A LA CRÈME CITRONNÉE

Jeudi 19 septembre 2024

Une recette proche de la Bretagne :

Riz crevettes à la crème citronnée pour 2 personnes et 5 sp
vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp par part

-140 g de crevettes roses cuites et décortiquées*

-60 g de riz basmati cru

-4 fonds d'artichauts surgelés*

-75 g de crème à 4%

-1 citron bio*

-ciboulette

-sel fin poivre blanc

Cuire à l'eau bouillante salée les fonds d'artichauts pendant 8 minutes. Les égoutter et les tailler en lamelles.

Cuire le riz à l'eau bouillante salée 11 minutes. Garder 2 cuillerées à soupe d'eau de cuisson. Égoutter.

Prélever le jus du citron et le verser dans la crème. Assaisonner : sel fin poivre puis chauffer à petit feu en remuant régulièrement.

Mélanger dans une poêle antiadhésive le riz et les crevettes avec les 2 c à s d'eau de cuisson.

Rajouter la crème citronnée, bien mélanger et prolonger la cuisson quelques minutes pour réchauffer le tout.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Servir bien chaud.



L'indice glycémique de ce plat est assez bas surtout avec le riz basmati (IG 50)

Si vous prenez du riz complet, compter 2 spv en choix violet.

Pour le repas : salade cœurs de palmier haricots verts + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) - riz crevettes à la crème citronnée (5 sp vert - 3 spl bleu - 3 spv violet - 3 psp) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 1 petite banane (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 7 sp vert - 5 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés