

**CREVETTES CROUSTILLANTES ET RIZ À LA NOIX DE COCO** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 20 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 100 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1 portion petite de radis rouge, cru [50 g]
- 15 grammes de chapelure
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 30 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1/2 unité moyenne de concombre, pulpe et peau, cru [205 g]
- 20 grammes de noix de coco
- 200 grammes de scampis
- 5 grammes de sucre de canne
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, mélangez le lait de coco à 250 ml d'eau par personne, salez et poivrez, puis et portez à ébullition. À couvert, faites cuire le riz 12 à 14 minutes à feu doux. Égouttez et réservez sans couvercle. 2 Pendant ce temps, coupez 2 petits quartiers de citron vert par personne et réservez-les. Pressez le reste du citron vert dans le saladier et mélangez le jus au sucre et au vinaigre de vin blanc ainsi qu'à du sel et à du poivre pour obtenir une vinaigrette. 3 Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur, épépinez-le à l'aide d'une cuillère à café, puis taillez-le en petits arcs. Retirez les fanes des radis et puis coupez-les en fines rondelles. Dans le saladier, mélangez le concombre, les radis et la vinaigrette. Mettez la salade au réfrigérateur jusqu'au service, mais pensez à mélanger quelques fois. 4 Dans le bol, mélangez la noix de coco râpée, la chapelure ainsi que du sel et du poivre. Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout, puis arrosez-les avec l'huile de tournesol sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez le mélange à la noix de coco sur les crevettes et mélangez bien pour qu'elles soient recouvertes de chapelure. Peu importe s'il y a trop de mélange à la noix de coco sur la plaque — vous pourrez l'utiliser comme garniture croustillante plus tard. Enfourez les crevettes 12 à 14 minutes. 5 Pendant ce temps, hachez grossièrement la coriandre. 6 Servez les crevettes croustillantes avec le riz à la noix de coco et la salade aigre-douce. Garnissez le plat avec la coriandre et les quartiers de citron vert. Saupoudrer le reste du mélange à la noix de coco sur le riz.
- 2° 1 Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, mélangez le lait de coco à 250 ml d'eau par personne, salez et poivrez, puis et portez à ébullition. À couvert, faites cuire le riz 12 à 14 minutes à feu doux. Égouttez et réservez sans couvercle. 2 Pendant ce temps, coupez 2 petits quartiers de citron vert par personne et réservez-les. Pressez le reste du citron vert dans le saladier et mélangez le jus au sucre et au vinaigre de vin blanc ainsi qu'à du sel et à du poivre pour obtenir une vinaigrette. 3 Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur, épépinez-le à l'aide d'une cuillère à café, puis taillez-le en petits arcs. Retirez les fanes des radis et puis coupez-les en fines rondelles. Dans le saladier, mélangez le concombre, les radis et la vinaigrette. Mettez la salade au réfrigérateur jusqu'au service, mais pensez à mélanger quelques fois. 4 Dans le bol, mélangez la noix de coco râpée, la chapelure ainsi que du sel et du poivre. Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout, puis arrosez-les avec l'huile de tournesol sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez le mélange à la noix de coco sur les crevettes et mélangez bien pour qu'elles soient recouvertes de chapelure. Peu importe s'il y a trop de mélange à la noix de coco sur la plaque — vous pourrez l'utiliser comme garniture croustillante plus tard. Enfourez les crevettes 12 à 14 minutes. 5 Pendant ce temps, hachez grossièrement la coriandre. 6 Servez les crevettes croustillantes avec le riz à la noix de coco et la salade aigre-douce. Garnissez le plat avec la coriandre et les quartiers de citron vert. Saupoudrer le reste du mélange à la noix de coco sur le riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (664 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	576 kcal	29 %
PROTÉINES	7 g	45 g	89 %
GLUCIDES	7 g	47 g	18 %
SUCRES	1 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	30 %
SODIUM	22 mg	146 mg	6 %