

**CURRY DE CREVETTES** 40 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 600 grammes de crevette, crue
- 1 unité grosse d'aubergine, crue [330 g]
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 2 portions grandes de tomate, crue [300 g]
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru [185 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 10 grammes de curry, poudre
- 1 verre de lait de coco ou Crème de coco [200 g]
- 3 grammes de basilic, frais

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Pelez et hachez l'oignon. Lavez les légumes, coupez les extrémités de la courgette et de l'aubergine, éliminez le pédoncule des tomates, épépinez le poivron puis coupez le tout en petits morceaux. Lavez et ciselez le basilic.
- 2° Faites dorer l'oignon à feu doux dans un faitout, ajoutez le curry, salez et poivrez. Ajoutez les légumes et mélangez avec une cuillère en bois.
- 3° Faites dorer l'oignon à feu doux dans un faitout, ajoutez le curry, salez et poivrez. Ajoutez les légumes et mélangez avec une cuillère en bois.
- 4° Versez le lait de coco et laissez cuire 20 minutes à couvert. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- 5° Ajoutez les crevettes 3 minutes avant la fin de la cuisson. Parsemez de basilic ciselé.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (574 g)	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	299 kcal	15 %
PROTÉINES	6 g	35 g	70 %
GLUCIDES	3 g	18 g	7 %
SUCRES	2 g	11 g	12 %
LIPIDES	2 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	29 %
SODIUM	57 mg	328 mg	14 %