Justine
Diététicien · 629505150

ROUGAIL CREVETTE

30 minutes
50 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 5 gousses d'ail, cru (30 g)
- 100 grammes d'oignon cru, coupés en deux
- 1 pincée de piment en poudre, à ajuster en fonction des goûts
- 5 grammes de gingembre frais (1cm environ) à ajuster en fonction des goûts) ou 5 grammes de gingembre, poudre
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 dose de safran en poudre
- 6 portions moyennes de tomate, crue (600 g), coupées en deux
- 600 grammes de crevette, crue, décortiquées

MODE DE PRÉPARATION

1° Mettre les gousses d'ail, l'oignon, le piment et le gingembre dans le bol, puis hacher 5 sec/vitesse 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2° Ajouter l'huile d'olive et rissoler 5 min/120°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
3° Ajouter le safran, les tomates et le sel, puis mixer 5 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4° Cuire 5 min/100°C/vitesse 1.
5° Ajouter les crevettes décortiquées et prolonger la cuisson 5 min/100°C/vitesse inversée/vitesse 1. Servir aussitôt, accompagné par exemple de riz..
6° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (339 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	244 kcal	12 %
PROTÉINES	9 g	32 g	63 %
GLUCIDES	4 g	12 g	5 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	82 mg	279 mg	12 %