






CURRY DE CREVETTES AU LAIT DE COCO

 15 minutes
 35 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3cm de gingembre pelé
- 2 gousses d'ail pelées
- 1/2 à 1 cuillère à soupe de pâte de curry jaune thaïe [selon la force piquante désirée]
- 1 verre d'eau [200 g]
- 300 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 2 cuillères à soupe de sauce Nuoc Mâm
- 200 grammes de courgette en rondelles de 1cm
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g], en lanières fines
- 100 grammes de bambou, pousse, crue, en boîte [facultatif]
- 800 grammes de crevettes crues décortiquées [surgelées et décongelées ou fraîches]
- 1/2 bouquet de coriandre ciselée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Placez le gingembre et l'ail dans le bol et hachez 5 sec/vitesse 5.
- 2° Ajoutez la pâte de curry, l'eau, le lait de coco et la sauce nuoc-mâm. Faites cuire 5 min/90°C/vitesse 2.
- 3° Placez les rondelles de courgette, les lanières de poivron et éventuellement les pousses de bambou dans le panier cuisson et les crevettes dans le Varoma. Installez le panier cuisson et le Varoma puis faites cuire 10 min/90°C/sens inversé/vitesse cuillère en bois.
- 4° Transvasez les crevettes dans le bol et poursuivez la cuisson 5 min/90°C/sens inversé/vitesse cuillère en bois.
- 5° Servez les crevettes et les légumes dans les bols et arrosez-les de sauce. Parsemez de coriandre.
- 6° Astuce : pendant la cuisson du curry, vous pouvez faire cuire des nouilles de riz complètes ou du riz thaï complet dans une grande casserole d'eau bouillante pour accompagner votre curry.
- 7° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [452 g]	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	385 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	43 g	86 %
GLUCIDES	3 g	15 g	6 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	4 g	16 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	13 g	64 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	186 mg	839 mg	35 %