



CURRY DE SAUMON ET CREVETTES

 10 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile neutre
- 400 grammes de pavés de saumon [x3]
- 12 crevettes, crues (environ 150g)
- 2 cuillères à soupe de curry, poudre
- 40 cl de lait de coco
- 600 grammes de petits pois, frais ou surgelés

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites saisir 2 min les pavés de saumon découpés en gros cubes dans la poêle avec les crevettes décortiquées, le curry et 3 cuillères à soupe d'huile neutre.
- 2° Ajoutez les petits pois et le lait de coco, salez, poivrez. Laissez cuire 8 minutes à feu doux en remuant délicatement et servez dans la poêle.
- 3° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (401 g)	% AR
ÉNERGIE	149 kcal	599 kcal	30 %
PROTÉINES	10 g	39 g	77 %
GLUCIDES	5 g	21 g	8 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	9 g	37 g	53 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	20 g	100 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	12 g	50 %
SODIUM	133 mg	533 mg	22 %