



## CURRY LÉGER DE CREVETTES ET COURGETTES

Rapide à préparer et très parfumé, ce plat gourmand est allégé par l'ajout de yaourt nature qui permet d'avoir une belle sauce, mais pas trop riche.

 10 minutes 20 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 500 grammes de crevettes
- 2 gousses d'ail (6 g)
- 2 courgettes moyennes ou 300 g décongelées
- 1 moyen d'oignon (100 g)
- 1 dose d'huile d'olive (10 g)
- 1 boîte de tomate concassée (ou 2 tomates fraîches coupées en petits morceaux)
- 20 cl de lait de coco
- 2 grammes de coriandre, fraîche
- 2 grammes de gingembre, poudre
- 2 grammes de curry, poudre
- 1 pot moyen de yaourt nature

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et hachez l'oignon et les gousses d'ail et le gingembre. Lavez les courgettes en morceaux. Dans un wok ou une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 2 min puis ajoutez le gingembre et le curry. Remuez.
- 2° Ajoutez les tomates concassées et les courgettes en morceaux avec un peu de coriandre ciselée et faites cuire à feu vif. Ajoutez le lait de coco, mélangez et laissez mijoter 10 min à feu doux. Ajoutez les crevettes cuites décortiquées puis laissez mijoter 5 min à feu doux. Ajouter le yaourt juste avant de servir, en ayant laissé monter la sauce à température (le yaourt doit se réchauffer mais non cuire). Salez et poivrez à votre convenance. Décorez de coriandre ciselée.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (434 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	340 kcal	17 %
PROTÉINES	8 g	37 g	73 %
GLUCIDES	3 g	13 g	5 %
SUCRES	0 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	2 g	6 %
SODIUM	7 mg	29 mg	1 %