



CREVETTES À LA CRÉOLE

Idéales avec du riz et des tomates.

 20 minutes

 25 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de crevette, crue
- 1 gros oignon
- 1 citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 grammes de gingembre, poudre
- 2 grammes de curcuma, poudre
- 50 grammes de purée de tomates
- 50 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 5 grammes de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Décortiquez les crevettes : enlevez la partie annelée et le boyau central. Pelez et hachez l'oignon. Râpez finement le zeste du demi citron et pressez le jus.
- 2° Chauffez l'huile dans un wok ou une sauteuse, mettez l'oignon, les épices et faites dorer le tout une minute. Ajoutez les crevettes et laissez cuire 2 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles rougissent. Salez, poivrez et nappez de coulis de tomate. Remuez pendant 1 minute.
- 3° Ajoutez le lait de coco, le jus de citron et son zeste et poursuivez la cuisson 1 min tout en remuant. Parsemez de coriandre. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (312 g)	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	218 kcal	11 %
PROTÉINES	7 g	23 g	45 %
GLUCIDES	5 g	15 g	6 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	103 mg	322 mg	13 %