



CURRY DE PATATES DOUCES ET CREVETTES

De délicieuses crevettes sautées, qui se marient avec une sauce végétale gourmande et la douceur de la butternut. Recette IG bas.

 15 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de patate douce, crue
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 250 grammes de crevette, crue
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 400 grammes de tomate, pelée, appertisée, égouttée
- 200 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 2 cuil. à café de cumin, + 2 de curry, + 2 de curcuma
- 1 poignée de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher les patates douces et tailler en cubes. Faire cuire à l'eau pendant 10 minutes, départ eau froide.
- 2° Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive (ou de coco) et y jeter les crevettes avec l'ail écrasé. Faire dorer, puis débarrasser. Dans la même poêle, faire sauter les champignons coupés en 4, puis ajouter les tomates et laisser mijoter 5 minutes.
- 3° Ajouter la crème de coco, les épices, les butternut et les crevettes et laisser mijoter 10 minutes.
- 4° Parsemer de coriandre et servir bien chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (361 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	378 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	20 g	40 %
GLUCIDES	8 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	5 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	52 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	42 %
SODIUM	81 mg	291 mg	12 %