Welter Ketty
Diététicien · 499502177

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, fraiche

MODE DE PRÉPARATION

1º Décortiquez les crevettes : enlevez la partie annelée et le boyau central, conservez la tête. Pelez et hachez l'oignon. Râpez finement le zeste du demi citron et pressez le jus.

2º 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.

3º 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 %