

LA RECETTE du LUNDI

crevettes au curry, légumes croquants et ananas

plat



INGRÉDIENTS

- 24 crevettes cuites
- 2 ananas Victoria frais
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 poivrons jaunes
- 2 c. à soupe rases de curry doux
- 30 cl de crème légère
- 1 c. à soupe d'huile d'olive de Crète
- 1 c. à soupe d'huile d'argan
- Fleur de sel à la vanille
- Poivre noir de Kampot
- Poivre Timut

 Pour 6 personnes



PRÉPARATION :



- Préparez les légumes et les poivrons
- Préchauffez le four à 230°C.
- Faites rôtir les poivrons pendant 20 minutes. Une fois sortis du four, épluchez-les.
- Émincez les carottes et les courgettes en rondelles.
- Faites revenir les légumes
- Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites sauter les courgettes et les carottes pendant 7 à 8 minutes. Ils doivent rester légèrement croquants.
- Saisissez les crevettes
- Dans une autre poêle, faites revenir les crevettes dans l'huile d'argan pendant 2 minutes.
- Ajoutez les cubes d'ananas frais, puis saupoudrez le tout de curry doux. Mélangez bien.
- Assemblez le tout
- Ajoutez les légumes sautés à la poêle avec les crevettes et l'ananas.
- Versez la crème légère, assaisonnez avec la fleur de sel à la vanille, le poivre Timut et le Kampot.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
-  Conseils gourmands
- Pour un effet encore plus waouh, ajoutez un filet de citron vert frais juste avant de servir.
- Parsemez de coriandre fraîche ou de basilic thaï pour une touche finale herbacée.
- Servez avec du riz basmati ou du quinoa pour un plat complet.

