



Curry de crevettes et légumes



Nombre de convives
Pour 4 personnes



Temps de préparation
30 minutes



Temps de cuisson
40 minutes

Ingrédients

- 800 g de crevettes cuites
- 4 carottes
- 3 courgettes
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de curry
- 1 noix de gingembre frais
- 20 cl de lait de coco
- 200 g de tomates concassées en conserve
- 120 g de riz complet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

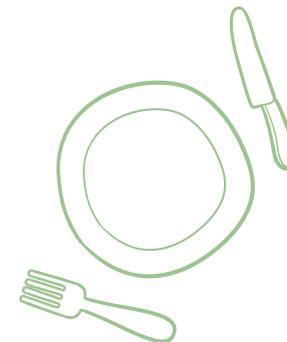
Préparation

- Décortiquez les crevettes.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Pelez puis lavez les carottes ainsi que les courgettes puis coupez-les en rondelles.
- Faites revenir l'oignon émincé dans une sauteuse avec l'huile d'olive quelques minutes. Ajoutez le curry et le gingembre haché et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez les carottes et mouillez avec un petit verre d'eau. Couvrez et poursuivez la cuisson 10 minutes. Ajoutez les courgettes et les tomates.
- Pendant ce temps, placez le riz dans une casserole. Ajoutez le même volume d'eau froide. Faites cuire à couvert à feu très doux durant 15 minutes environ afin que le riz absorbe toute l'eau. A la fin de la cuisson, laissez reposer 5 minutes supplémentaires avec le couvercle. Vous pouvez également utiliser un rice-cooker.
- Lorsque les légumes sont tendres, ajoutez les crevettes et le lait de coco et mélangez bien. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Servez chaud.

Une recette adaptée à l'ostéoporose

Les crevettes de ce curry vont apporter des protéines indispensables pour maintenir votre état musculaire. Elles apportent aussi de la vitamine D pour la santé osseuse.

► *Les légumes vont également apporter des fibres, vitamines et des minéraux. Vous pouvez bien entendu varier les légumes en fonction des saisons, pensez au potiron en hiver par exemple !*



Energie (Kcal)	Matières grasses (g)	Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres alimentaires (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
527,2	20,8	10,4	35,5	7,6	9,5	44,3	2,99	584,79	40,4

Alternatives



Végétarienne : Vous pouvez remplacer les crevettes, tout en assurant un apport suffisant en protéines, par 400 g tofu ou encore 150 g de noix de cajou concassées à parsemer sur le dessus au moment de servir. De cette manière, la recette conviendra pour une alimentation végétane.



Sans gluten : Cette recette convient pour une alimentation sans gluten.



Sans lactose : Cette recette convient pour une alimentation sans lactose.



L'astuce de la nutritionniste :

Pour augmenter les apports en calcium et vitamine D de cette recette, remplacez le lait de coco par un mélange de 100g de crème fraîche et 100ml de lait écrémé.