

Recette facile et légère : Crevettes au curry



Recette facile et légère : Vous vous levez un matin et vous ne savez pas pourquoi des envies de manger quelque chose de bon dans la journée vous prennent et pour ce jour une envie de recette facile et légère de crevettes au curry surgit. Mais il existe des paramètres dont il faut tenir compte. Pour ce jour je dois satisfaire des

membres de ma famille présents pour le week-end et ménager le goût des enfants. Comme la peur n'exclut pas le danger je tente tout de même cette recette facile et légère. Allez c'est parti au fourneau.

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 min

Calories : 500

Ingrédients de cette recette facile et légère

?500 g de crevettes

? 4 carottes

?300 g de champignons de Paris frais ou congelés

?100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

?Persil

?1 yaourt

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?2 gousses d'ail

?2 cuillères à soupe de moutarde

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?1 /2 sachet de bouillon de légumes de court bouillon

?2 cuillères à soupe de curry

?Sel

?Poivre

Préparation de cette recette facile et légère



1° Faites cuire les oignons (déjà découpés en morceaux pour la

version congelée) ou coupez et épluchez l'oignon frais puis faites le dorer dans une poêle avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

2° Une fois que les oignons sont dorés, ajoutez les champignons de Paris en morceaux (version congelée) ou lavez et découpez les champignons de Paris frais en morceaux.

3°. Décortiquez les crevettes et faites les revenir dans la poêle avec les oignons et les champignons à feu vif puis saupoudrez de 2 cuillères à soupe de curry.

4° Prenez un $\frac{1}{2}$ sachet de court bouillon pour poissons mélangez le avec le verre de vin blanc ,500 ml d'eau, le sel et le poivre. Rajoutez les carottes avec le reste de la préparation Laissez cuire 10 mn.

5° Enlevez la moitié du bouillon puis ajoutez les 2 cuillères à soupe de moutarde, le yaourt, puis laissez cuire 5 mn à feu doux.

6° Servez avec du riz ou des pâtes que vous avez fait cuire au préalable.

Astuces pour cette recette facile légère

Il existe beaucoup de variantes possibles pour cette recette facile et légère. Vous pouvez opter pour de la crème fraîche (le goût sera certainement meilleur mais plus cher en calories et graisses).

Ensuite une variation peut se porter sur le choix des épices en quantité (pourquoi pas plus de curry) mais encore pour un goût plus relevé du piment fera bien l'affaire.

Pour conclure cette recette facile et légère a plu à toute la famille. Et vous allez vous la tenter. N'hésitez pas à

apporter vos critiques ou vos propositions. Bon appétit !!!



BRANDT Robot cuisine KM543R