

Scampis curry lait de coco

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, c'est une recette qui peut sembler grasse mais en faisant attention on se retrouve avec un plat diététique. En utilisant le lait de coco comme unique matière grasse, votre plat devient équilibré. Je mets toujours beaucoup de poivrons et de tomates fraîches pour avoir une bonne portion de légumes.

Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée pour y cuire le riz.
2. Décortiquez les scampis et saupoudrez les de curry, faites les colorer légèrement dans une poêle sans matière grasse. Réservez-les.
3. Découpez en petits morceaux les poivrons, l'ail et les tomates et faites les revenir dans le lait de coco. Ajoutez la pâte de curry et allez jusqu'à l'ébullition du lait. Terminez la cuisson à feu doux en rajoutant les scampis et assaisonnez.
4. Servez et disposez les feuilles de menthe.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Riz basmati complet	120g
Scampis	25/30 pc
Poivrons rouges	3
Poivrons jaunes	2
Tomates	3
Pâte de curry rouge	1 cuillère à café
Lait de coco	150ml
Sel, poivre, feuilles de menthe, curry, une gousse d'ail	