



SPAGHETTI CRÉMEUX AUX CREVETTES, COCO & CURRY

Évadez-vous le temps d'un repas avec ce plat complet aux saveurs exotiques ! L'alliance du lait de coco et du curry sublime la douceur des poireaux fondants et des carottes, tandis que les crevettes juste saisies à l'ail apportent une touche iodée irrésistible. Une recette colorée, réconfortante et équilibrée, idéale pour changer des pâtes traditionnelles.

Ingédients

- 400g à 500g de spaghetti (soit environ 100g à 125g par personne)
- 400g à 500g de crevettes décortiquées (soit environ 100g à 125g par personne)
- 500g de carottes (environ 4 pièces moyennes)
- 200g de poivron jaune (1 pièce moyenne)
- 500g de blancs de poireaux (environ 4 pièces)
- 400 ml de lait de coco (1 conserve standard)
- 1 c.à.c de curry en poudre
- 2 gousses d'ail
- 10g de ciboulette fraîche (environ ½ botte)
- Huile d'olive, sel, poivre



PREP TIME
20MIN



COOK TIME
25MIN



SERVINGS
4 PERSONNES

Instructions

- Préparer les légumes : Couper les carottes en gros tronçons, détailler le poivron jaune en lamelles et émincer les blancs de poireaux dans la longueur.
- Cuire les légumes : Faire rissoler les carottes et le poivron dans une grande poêle avec un filet d'huile. Ajouter ensuite les poireaux. (Optionnel : ajouter un fond d'eau et couvrir quelques minutes pour bien attendrir les carottes).
- Réaliser la sauce : Verser les 400 ml de lait de coco sur les légumes et ajouter 1 c.à.c de curry. Mélanger et laisser mijoter à feu doux pour épaissir légèrement la sauce.
- Assaisonner : Ciseler la ciboulette fraîche directement dans la sauce, saler, poivrer et mélanger.
- Cuire les crevettes : Dans une seconde poêle, faire chauffer un peu d'huile. Y faire revenir les 2 gousses d'ail hachées avec les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Assembler : Incorporer les crevettes cuites dans la poêle contenant les légumes et la sauce coco.
- Servir : Dresser les spaghetti dans une assiette et napper généreusement avec la préparation.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

Kcal

816,3 KCAL
40,8G DE PROTÉINES

Smilla Monniz
Dietéticienne