

Sélection de recettes

Recette régime : Crevettes à la thaïlandaise

Objectif recette santé : riche en protéines

Par pers. : 248 kcal

Pour 4 personnes

Ingrédients de la recette régime :

- 400 g de grosses crevettes décortiquées crues
- 1 c. d'épices
- 1 citron vert non traité
- 100 g de coulis de tomates nature
- 2 dl de lait de coco
- 2 c. de coriandre ciselée
- 2 c. d'huile
- Sel et poivre

Réalisation de la recette :

Laver le citron vert et râpez très finement son zeste dans un bol, pressez-le et ajoutez y son jus.

Versez l'huile dans un wok ou dans une sauteuse, faites y dorer les épices afin qu'elles exhalent leur parfum, puis ajoutez les crevettes et les laissez rougir, en les tournant sans cesse. 2 mn à feu moyen.

Salez, poivrez, et nappez de coulis de tomates, laissez 1 mn et ajoutez le lait de coco, sans cesser de remuer.

Laissez à nouveau 1 mn en remuant et ajoutez le jus du citron vert et son zeste et la coriandre. Mélangez 30 sec., et servez.

[[Imprimer](#)] [[Fermer](#)]

Pour toutes informations complémentaires, [contactez-nous](#) .
