




Ma Recette SANTÉ

Curry aux crevettes



Curry aux crevettes

L'automne arrive et les envies de plats mijotés et réconfortant qui vont avec.

Aujourd'hui nous vous proposons une recette savoureuse qui va vous permettre de faire le plein de fer et ainsi éviter d'être anémié.

Afin, d'éviter les carences en fer il est important d'en consommer au quotidien. Les principaux symptômes de l'anémie sont : la fatigue, des palpitation, une perte de cheveux un peu plus importante que d'habitude, une pâleur de la peau et des muqueuses, des vertiges, des maux de tête.





INGRÉDIENTS

(4 personnes)

- 600g de crevettes (poids avant décorticage)
- 500g de pomme de terre
- 400g de champignons de Paris
- 6 cuillères à café de pâte de curry doux
- 400mL de lait de coco
- 250mL d'eau
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel



PRÉPARATION

- Pelez et émincez l'oignon
- Epluchez et coupez les pommes de terre en gros cube.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'oignon. Faites le revenir durant environ 1 min.
- Ajoutez les cubes de pommes de terre et la pâte de curry.
- Mélangez et faites les revenir pendant 2 min sur feu moyen.
- Versez l'eau, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 20 min sur feu doux à couvert.
- Pendant ce temps, rincez les champignons et émincez les.
- Ajoutez les à la préparation, mélangez et poursuivre la cuisson pendant 10 min supplémentaires toujours à couvert.
- Ajoutez le lait de coco, mélangez de nouveau et laissez mijoter pendant 5 min sans le couvercle.
- Décortiquez les crevettes. Ajoutez les crevettes dans le curry et laissez mijoter pendant 2 min supplémentaires à couvert

Le conseil de Laurianne:

Vous pouvez servir ce curry avec des lentilles ce qui vous fera un apport de fer supplémentaire.

J'utilise toujours de la pâte de curry doux mais si vous préférez un plat plus épicé je vous conseille de prendre la pâte de curry rouge.



BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!