



Curry de crevettes et légumes croquants

Temps de préparation: 40 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

600g de queues de gambas crues décortiquées bio
1 patate douce bio
2 carottes bio
1 courgette bio
20cl de crème végétale semi-épaisse bio (soja, riz, etc.)
2 oignons bio
Persil plat bio
1 cuillère à café de curcuma bio
Huile d'olive bio
Sel, poivre



Préparation :

- Décongeler les crevettes en suivant les instructions sur le paquet. Réserver.
- Émincer les oignons et les faire dorer à l'huile d'olive dans une poêle.
- Laver, éplucher et tailler les légumes en julienne. Ajouter les légumes avec de l'huile d'olive dans une cocotte allant au four. Laisser les légumes s'attendrir 5-10 minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.
- Préchauffer le four à 180°.
- Faire dorer les crevettes à la poêle.
- Dans la cocotte, ajouter la crème végétale et le curcuma, puis les crevettes cuites. Placer la cocotte au four pour 15 minutes.

Servir accompagné de persil frais et de riz.