

Déjeuner

CURRY DE CREVETTES,
poireau et riz
à la citronnelle

PRÉP. | CUISSON | POUR
20 MIN | 20 MIN | 2 PERS.

- ◆ 14 à 16 crevettes cuites
- ◆ 1 blanc de poireau
- ◆ 150 g de riz basmati complet cuit (70 g cru)
- ◆ 150 g de champignons (ou 100 g d'épinards)
- ◆ 1 petit oignon
- ◆ 1 c. à café de curry
- ◆ 1 c. à café de cumin
- ◆ 20 cl de lait de coco
- ◆ 1 c. à soupe de citronnelle hachée
- ◆ Coriandre (ou persil)
- ◆ Huile d'olive

Faites cuire le riz basmati à l'eau environ 11 min et le poireau en rondelles 10 min à la vapeur.

Faites revenir l'oignon émincé à la poêle avec les champignons et un filet d'huile d'olive. Dès que l'oignon est fondant et que l'eau des champignons s'est évaporée, ajoutez le curry et le cumin.

Versez le lait de coco, 1 petit verre d'eau, ajoutez la citronnelle, le poireau et les crevettes. Salez et poivrez. Réchauffez 3 min.

Servez le riz avec le curry. Parsemez de coriandre ciselée.

Prenez une salade verte en entrée.

Dessert 3 ou 4 p. 131.

Dîner

INVITATION
ou resto

Choisissez des restos où on peut facilement trouver des plats ou féculents à IG bas :

- Italien (salade composée)
- Brasserie (salade composée ou légumes + poisson ou viande)
- Japonais (sashimis, soupe miso, crudités)
- Libanais (mousaka, poulet aux épices, pois chiches, houmous, caviar d'aubergine...)
- Crêperie (galettes de sarrasin)

Et n'hésitez pas à demander des changements au serveur.



Curry de crevettes,
poireau et riz
à la citronnelle