

CREVETTES À LA CRÈME SAUCE CHAMPIGNONS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Crevettes entières x8 ou x12 (selon la taille)
- Crème fraîche (ou lait de coco ou crème de soja) 100ml
- 1 belle gousse d'ail
- Curry ½ càc
- Champignons frais 125g
- Herbes aromatiques au choix : coriandre, basilic, persil

Astuces :

- Utiliser des champignons frais, surgelés ou en conserve.
- Le lait de coco et la crème de soja sont sans cholestérol.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Sur une planche à découper : éplucher la gousse d'ail et l'émincer finement.
2. Ciseler finement les herbes aromatiques.
3. Éplucher les champignons : enlever la peau, couper l'extrémité du pied et les couper en fines lamelles.
4. Dans une poêle anti-adhésive si possible : faire revenir l'ail et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
5. Faire cuire les crevettes (non décortiquées) : 10 minutes à 180°C **ou** les griller à la poêle avec un peu de beurre **ou** les cuire en même temps que la crème.
6. Ajouter la crème et les herbes au dernier moment et remuer. Servir avec des pâtes fraîches, du riz ou des nouilles chinoises.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr