

Crevettes nature sur lit de riz coco aux courgettes

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT

- ✓ Plat Principal
- ✓ Facile
- ✓ Bon marché

- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients (pour 6 parts) :

- 250 g de riz
- 2 oignons
- 3 courgettes
- 1 boîte de lait de coco
- 1 poignée de noix de coco râpée
- Sel & poivre
- Curcuma
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 12 grosses crevettes

Préparation de la recette :

1. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. Ajouter les oignons émincés et le gingembre coupé en très petits morceaux. Les laisser devenir translucides.
2. Couper les courgettes en petits cubes dans un saladier.
3. Ajouter les courgettes coupées en cubes dans la sauteuse avec les oignons, laisser revenir 3 min.
4. Ajouter la 3^{ème} cuillère à soupe d'huile et verser le riz. Laisser revenir sur feu doux jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
5. Ajouter le lait de coco. Remuer. Ajouter de l'eau en fonction de l'absorption du riz. Ajouter une pincée de sel et une pincée de curcuma.
6. Faire cuire sur feu doux pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement.
7. Pendant la cuisson du riz, faire chauffer de l'eau salée et poivrée dans une casserole, y plonger les crevettes décortiquées dès que l'eau boue remuer, sortir les crevettes de l'eau dès que le bouillon reprend et égoutter.
8. Quand la cuisson du riz est presque terminée, rajouter la poignée de noix de coco râpée.
9. Disposer le riz coco aux courgettes dans un plat, décorer avec les crevettes disposées en soleil.

Bon appétit !