



ÉCOLE INTERNATIONALE JAMES
COOK - CM2 ENG SPEAKERS - 2021

CREVETTES ET LÉGUMES À LA PLANCHA
AVEC DU RIZ AU CURRY





CREVETTES ET LÉGUMES À LA PLANCHA AVEC DU RIZ AU CURRY

INGRÉDIENTS

- 500g crevettes
- 2 carottes
- 1 poivron
- 5 margoses
- 8 feuilles de chou kanak
- 100g de riz
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de poudre paprika
- 3 clous de girofle
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à soupe de masala
- 1 cuillère à soupe de poudre de cumin
- 1 cuillère à café de sel
- 1 botte de coriandre
- 1 lait de coco
- 50g purée de tomate

Préparation : 1h

4 pers

Cuisson : 30 min

1. Mettre le riz dans l'autocuiseur et le rincer avec de l'eau. Cuire le riz dans l'autocuiseur.
2. Peler et couper l'oignon.
3. Rincer le chou kanak. Peler les carottes. Enlever les graines des margoses et rincer.
4. Couper le poivron et les carottes. Dans un mortier, écraser l'ail.
5. Rincer les crevettes.
6. Rincer et couper le coriandre.
7. Dans une poêle, mettre de l'huile, le poudre de cumin, le curcuma, le poudre de paprika, le masala et mélanger. Ajouter du sel, de l'ail et du gingembre écrasé et mélanger. Ajouter de la purée de tomates et mélanger.
8. Ajouter le lait de coco et mélanger pendant 3 minutes. Ajouter du riz et mélanger.
9. Sur la plancha, cuire les crevettes jusqu'à une coloration rose. Cuire les margoses, les carottes, le poivron, l'oignon et les feuilles du chou kanak.
10. Dresser les assiettes, garnir avec de la coriandre. A déguster chaud.