



Crevettes au lait de coco et quinoa

Apport en fer : Total 32.99 mg – Par personne : 8.2 mg

Quantité/ingrédients (pour 4 personnes)

| | |
|--|--|
| 480g de crevettes crues décortiquées | goût (curcuma, cardamome, coriandre, piment, etc.) |
| 250ml de lait de coco | Huile de colza HOLL* |
| 1 petit oignon haché | Sel, poivre |
| 1 gousse d'ail pressé | Bouquet de coriandre fraîche |
| 1 bâton de citronnelle | 250 g de quinoa |
| 100g d'amandes allumettes (en bâtonnets) | Bouillon de légumes |
| Curry en poudre ou autres épices selon | |

* L'huile de colza HOLL, riche en acide oléique est recommandée et à préférer pour les cuissons

Temps de préparation

30 minutes

Étapes de préparation

Rincer et cuire le quinoa dans 2X son volume d'eau, ajouter du bouillon.

Hacher l'oignon et presser la gousse d'ail, ciseler la coriandre.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail avec un peu d'huile, puis ajouter les épices.

Bien remuer le tout afin de ne pas les brûler.

Ajouter le lait de coco. Cuire la sauce pendant quelques minutes puis ajouter les crevettes et les cuire.

Ajouter les amandes.

Rectifier l'assaisonnement, parsemer de coriandre ciselée et servir.

Astuces & conseils

Afin d'équilibrer ce repas, ajouter un légume ou une salade. Il est possible d'intégrer un légume comme des courgettes, aubergines, poivron par exemple à la sauce.