

Riz aux crevettes et lait de coco

Pour 4 personnes. Préparation 15 min

Recette compatible avec

- ☐ Hyposodé
- ☒ Dyslipidémie
- ☒ Sans gluten
- ☒ Sans lactose
- ☐ Végétalien
- ☐ Végétarien



Bien s'organiser : Cette recette est idéale quand on a un reste d'une grande quantité de riz cuit. Mais vous pouvez toujours faire cuire votre riz pour l'occasion ! Lavez les pousses d'épinards, cuisez votre riz en avance, décortiquez vos crevettes et réservez le tout au frais. Pour le gingembre et la citronnelle (et même la coriandre, l'ail et l'oignon si vous le souhaitez !), prenez-les surgelés pour plus de facilité et de rapidité !

Repas complet : Complétez ce riz aux crevettes par des végétaux (en entrée : salade de mâche par exemple, ou des carottes râpées et terminez par un peu de fruit frais) et un produit laitier ou du fromage.

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- ½ ananas frais bien sucré et bien conseillé par votre primeur (pas en boîte ni surgelé s'il vous plait !)
- 4 belles poignées de pousses d'épinards
- 2 cuillères à soupe de gingembre
- 1 cuillère à soupe de citronnelle
- 1 quart d'oignon ou 2 cuillères à soupe
- ¼ d'une gousse d'ail ou 1 cuillère à soupe
- 4 cuillères à soupe de coriandre fraîche
- Du jus de citron vert

Le poissonnier :

- 800 g de crevettes non décortiquées si possible Label Rouge

L'épicier :

- 400 g de riz basmati ou thaï cuits (ou 160g cru)
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale neutre
- 20 cl de lait de coco

- 2 belles poignées de noix de cajou (ou cacahuètes) non salées si possible
- Sel et poivre

1. Si votre riz n'est pas cuit, faites-le cuire dans un grand volume d'eau salée, Réservez-le.
2. Préparons l'ananas : coupez les extrémités de votre ananas. Posez-le debout sur votre planche et avec un grand couteau bien aiguisé, pelez-le sans oublier les yeux (non, non, je ne suis pas folle ! Les yeux sont les petits points sombres sous la peau et qui sont très désagréables en bouche). Coupez-le en quatre et ôtez le bois (non, là non plus, je ne suis pas folle ! C'est la partie dure de forme cylindrique au centre de l'ananas). Coupez-le en morceaux d'un demi-centimètre d'épaisseur.
3. Dans une grande sauteuse antiadhésive, versez l'huile. Pelez et émincez l'ail et l'oignon, le gingembre et la citronnelle ; faites revenir le tout sous feu modéré.
4. Ajoutez ensuite les pousses d'épinard, le riz, les noix de cajou et le lait de coco, salez et poivrez. Mélangez, couvrez et laissez réchauffer.
5. Ajoutez au dernier moment, ajoutez l'ananas (pour que la vitamine C soit préservée) et les crevettes pour 2 minutes (juste pour qu'elles soient chaudes et gardent leur croquant). Puis ciselez la coriandre, répartissez dessus et twistez votre plat d'un jus de citron vert juste avant de servir. Dégustez !