

Purée de patate douce, scampis curry brunoise de légumes au lait de coco



INGREDIENTS (2 personnes)

- 250 g de scampis
- 300 g de patate douce
- 1 petite courgette
- 1 tomate moyenne
- 1/2 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 200 ml de lait de coco
- Coriandre (ou persil), poivre, 1 càc de curry



Recette testée et approuvée par Lauranne
VANPAESSCHEN, diététicienne à l'hôpital de
Bastogne/Libramont

VALORISATION

Pour 1 personne (+- 350 g)

Energie : 561 kcal

P : 31,4 g

L : 34,4 g

G : 27 g

Fibres : 5,8 g

Sel : 1,4 g

PREPARATION

1. Pelez les patates douces, rincez-les puis coupez-les en gros cubes. Faites-les cuire une dizaine de minutes dans l'eau
2. Pelez/ hachez l'oignon et la gousse d'ail. Lavez et coupez la tomate et la courgette en dés. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 2 min puis ajoutez le curry. Remuez.
3. Ajoutez dans la poêle, les tomates et les courgettes avec un peu de coriandre ciselée et faites cuire à feu vif. Ajoutez 150 ml du lait de coco, mélangez et laissez mijoter 8 min. Ajoutez les crevettes décortiquées et puis laissez mijoter à feu doux. Poivrez à votre convenance.
4. Pour la purée : Une fois les patates douces cuites, écrasez-les avec un presse-purée. Incorporez-y le reste de lait de coco, 1 pincée de curry et éventuellement un peu de poudre de piment.
5. Servez et décorez de coriandre ciselée ou de persil.

N.B : Les scampis peuvent être remplacés par du poulet