

Crevettes indiennes au curcuma et légumes sautés

Recette pour 4 personnes

Description

Crevettes sautées aux épices et légumes justes saisis aux herbes.

Ingrédients

Crevettes indiennes

- 32 Unité(s) Crevettes moyennes décortiquées
- 250 Ml Crème 35% à cuisson
- 2 Unité(s) Ail
- 15 Ml Beurre
- 4 Unité(s) Échalote française
- 1 Unité(s) Piment jalapeno
- 5 Ml Paprika
- 5 Ml Curcuma
- 10 Ml Cassonade
- 10 Ml Graines de sésame
- 10 Ml Graines de sésame noir

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Légumes sautés

- 1 Unité(s) Courgette
- 1 Unité(s) Courgette jaune
- 1 Unité(s) Oignon rouge
- 2 Unité(s) Tomates italiennes
- 6 Branche(s) Coriandre fraîche
- 6 Branche(s) Menthe

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **20 mins**

Pour la mise en place

Hachez l'ail, ciselez les échalotes, épépinez et taillez en brunoise le piment. Taillez les courgettes en julienne, émincez l'oignon rouge, évidez et taillez les tomates en julienne. Hachez la menthe et la coriandre. Sur une plaque faire rôtir le sésame au four.

Pour les crevettes

Dans une poêle, faire revenir l'ail, les échalotes, le piment, le paprika, le curcuma dans de l'huile d'olive et le beurre. Faire sauter les crevettes dans le mélange pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez la cassonade et la crème et laisser mijoter quelques minutes.

Pour les légumes

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive faire sauter les légumes 4 à 5 minutes, ajoutez sel et poivre, retirer du feu et mettre les herbes en mélangeant bien le tout.

Pour le dressage

Dans une grande assiette ronde faire un nid au centre avec les légumes, et y mettre les crevettes au

centre et finir avec le sésame rôti.

Bon appétit!