

GREEN CURRY SAINT-JACQUES & CREVETTES

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 16 mn
Une portion : 240 cal

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

250 gr. de crevettes crues
10 noix de Saint-Jacques
200 ml de lait de coco
1 à 2 c. à soupe de pâte de Green Curry
1 oignon frais
2 courgettes
2 gousses d'ail
1 citron vert
Quelques branches de Coriandre
1 filet d'huile d'olive



L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

« Voici un plat aux saveurs de l'Asie, plein de soleil et d'exotisme. Nous y retrouvons beaucoup d'ingrédients asiatiques connus. La pâte de curry vert est à base de graines de coriandre, de cumin, de galanga ou gingembre thaï, de feuille de combava ; cette pâte se trouve facilement dans les rayons « exotiques » des supermarchés. Le lait de coco (200 cal pour 100g) est un liquide laiteux préparé à partir de la pulpe de noix de coco râpé et pressé. Ce lait est riche en potassium (bon pour le muscle), fer et magnésium. Ce green curry est accompagné de crevettes (100 cal pour 100g) et de coquilles Saint Jacques (75 cal pour 100g). Ces deux produits de la mer sont riches en protéines et acides gras bénéfiques pour la santé. Ils offrent également de bonnes teneurs en vitamines du groupe B (B12 et B3) mais aussi d'importantes concentrations en minéraux et oligo-éléments, notamment en sélénium, fer, zinc, et iode. Bon appétit avec ce plat aux délicats goûts asiatiques. »

RÉALISATION

1 Préparer les fruits de mer. Bien rincer les Saint-Jacques et les laisser sur du papier absorbant. Décortiquer et déveiner les crevettes, retirer la tête et laisser la queue.

2 Préparer les légumes. Hacher l'oignon finement. Râper les courgettes avec une râpe à gros trous ou en julienne. Presser vos gousses d'ail.

3 Dans un wok ou une cocotte, faire revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive, puis ajouter la cuillère de Green Curry et faire dorer 1 mn. Ajouter les courgettes, l'ail pressé et enfin arroser avec le lait de coco, le jus du citron vert et allonger à l'eau. Laisser bouillir 10 mn. Y plonger les fruits de mer et laisser cuire 3/4 mn.

4 Présenter votre Green Curry dans un bol de soupe ou une mini cocotte. Disposer quelques feuilles de Coriandre. Proposer un peu de riz Thaï nature pour les gourmands.

Château la Hargue 2014

Bordeaux Blanc «+4g». Ce sont des Bordeaux Blanc légèrement moelleux qui se consomment jeunes et se caractérisent par des arômes fruités ou floraux.

ROBE Belle robe brillante, or pâle.

NEZ Délicats arômes de fruits exotiques et d'agrumes.

BOUCHE Fine et élégante, parfaitement équilibrée, léger et minéral.

AOC Bordeaux Blanc - Moelleux

ASSEMBLAGE 33% Sémillon, 33% Sauvignon, 34% Muscadelle

PRIX 6,10 € TTC

CONTACT www.ducourt.com

