

MOQUECA DE CREVETTES

La cuisine de Laëty

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients :

- 500g de Crevettes cuites
- 2 Gousses d'Ails > 1 Gros Oignon
- 1 Poivron Rouge > 3 Grosses Tomates ou 4 Petites
- 250ML de lait de Coco > 1 Citron
- 2 Feuilles de Laurier > 1 CS Huile d'Olive
- Sel et Poivre

Recette réalisée au Thermomix, au MCC ou Autres Robots Culinaires:

- > Décortiquer les crevettes > Presser le Citron
- > Mélanger les crevettes avec le jus du citron pressé
- > Réserver et laisser mariné le mélange pendant la préparation
- > Eplucher l'oignon et l'Ails
- > Mettre l'Oignon coupés en 4 et l'Ails dans le bol du Thermomix
- > Programmer 5 Sec / Vitesse 7
- > Racler les bords du bol > Rajouter l'Huile d'Olive
- > Programmer 1Min30 / vit 1 / 100°C
- > Couper les tomates en morceaux et le Poivron Rouge en lamelles
- > Mettre les tomates, le poivron, les feuilles de laurier et les crevettes dans le bol > Assaisonner Sel et Poivre
- > Programmer 10 Min / 90°C / Sens Inverse / Vit 1
- > Rajouter le lait de coco
- > Programmer 5 Min / 90°C / Sens Inverse / Vit 1
- > Servir chaud accompagné de riz / de semoule / de pâte ou/et de légumes