



Riz coco et crevettes grillées

accompagné de concombre aigre-doux et de radis

40 min. • À consommer dans les 3 jours



Lait de coco



Riz long grain



Citron vert



Concombre



Radis



Noix de coco râpée



Chapelure Panko



Crevettes

Ingrédients de base

Sucre, vinaigre de vin blanc, huile de tournesol, poivre et sel

Bien commencer

x

Ustensiles

Casserole avec couvercle, Essuie-tout, Saladier, Plaque de cuisson, Papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lait de coco (ml) 26	50	100	150	200	250	300
Riz long grain (g)	85	170	250	335	420	505
Citron vert (pc)	½	¾	1	1½	1¾	1.99
Concombre* (pc)	½	1	2	2	3	3
Radis*(bouquet)	½	1	1	2	2	3
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Chapelure Panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Crevettes* (g) 2)	80	160	240	320	400	480

À ajouter vous-même

Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2665 /637	545 /130
Lipides total (g)	18	4
Dont saturés (g)	14,7	3,0
Glucides (g)	94	19
Dont sucres (g)	6,2	1,3
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,0	0,2

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Sesamzaad 26) Dioxyde de soufre et sulfite

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. CUIRE LE RIZ

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, mélangez le lait de coco à 250 ml d'eau par personne, salez et poivrez, puis portez à ébullition. À couvert, faites cuire le riz 12 à 14 minutes à feu doux. Égouttez et réservez sans couvercle.



2. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, coupez 2 petits quartiers de citron vert par personne et réservez-les. Pressez le reste dans le saladier et mélangez le jus au sucre et au vinaigre de vin blanc ainsi qu'à du sel et à du poivre pour obtenir une vinaigrette.



3. COUPER

Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur, épépinez-le à l'aide d'une cuillère à café, puis taillez-le en petits arcs.



4. MACÉRER AU VINAIGRE

Dans le bol, mélangez la noix de coco râpée, la chapelure ainsi que du sel et du poivre. Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout, puis arrosez-les avec l'huile de tournesol sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez le mélange à la noix de coco sur les crevettes et mélangez bien pour qu'elles soient recouvertes de chapelure. Peu importe s'il y a trop de mélange à la noix de coco sur la plaque — vous pourrez l'utiliser comme garniture croustillante plus tard. Enfourez les crevettes 12 à 14 minutes. (zie TIP)



5. PRÉPARER LES CREVETTES

Dans le bol, mélangez la noix de coco râpée, la chapelure, du sel et du poivre. Épongez les crevettes avec de l'essuie-tout et arrosez-les d'huile de tournesol sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez le mélange à la noix de coco sur les crevettes et mélangez bien pour les recouvrir de chapelure. Vous utiliserez plus tard le surplus de mélange de noix de coco de la plaque comme garniture croustillante. Enfourez les crevettes 12 à 14 minutes.



6.

Enjoy!