



RIZ COCO ET CREVETTES GRILLÉES

Avec du concombre aigre-doux et des radis



Lait de coco



Riz long grain blanc



Citron vert *



Concombre *



Radis *



Noix de coco râpée



Chapelure panko



Crevettes *



Coriandre fraîche *

Total : 40 min

Sans lactose

Facile

Consommer dans les 3 jours

Si vous adorez la noix de coco, cette recette est faite pour vous. Pour rendre les crevettes croustillantes, vous allez les recouvrir d'un mélange de chapelure, de poivre, de sel et de noix de coco râpée. Le fait de griller cette dernière rend son goût encore plus intense. Et comme il cuit dans du lait de coco, le riz en prend lui aussi le goût et le parfum ! Il ne manque plus qu'une piña colada pour que le tableau soit complet !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier, bol, essuie-tout, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **riz coco et crevettes grillées** : c'est parti !



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 CUIRE LE RIZ

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 MACÉRER AU VINAIGRE

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. Retirez les fanes des **radis** et coupez-les en fines rondelles. Dans le saladier, mélangez le **concombre**, les **radis** et la vinaigrette. Mettez la **salade** au réfrigérateur jusqu'au service, mais pensez à mélanger quelques fois.



4 PRÉPARER LES CREVETTES

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. Enfouissez les **crevettes** 12 à 14 minutes.



5 HACHER LA CORIANDRE

Pendant ce temps, hachez grossièrement la **coriandre**.



6 SERVIR

Servez les **crevettes** croustillantes avec le **riz à la noix de coco** et la **salade** aigre-douce. Garnissez le plat avec la **coriandre** et les **quartiers de citron vert**. Saupoudrez le reste du mélange à la noix de coco sur le **riz**.

★ **CONSEIL** : Si vous souhaitez relever le goût de la noix de coco râpée, faites-la griller brièvement dans une poêle à feu moyen-vif avant de la mélanger à la chapelure.

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 blanc (g)	85	170	250	335	420	505
Citron vert (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Concombre (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Radis (pc) *	7	14	21	28	35	42
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
Coriandre fraîche (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
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)	3222 / 770	619 / 148
Lipides total (g)	30	6
Dont saturés (g)	16,1	3,1
Glucides (g)	99	19
Dont sucres (g)	11,3	2,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

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



SEMAINE 33 | 2019 HelloFRESH