

Cari de crevettes aux courgettes et ananas

Bonjour à tous et toutes. Je n'ai pas laissé tomber ce blog mais j'ai eu moins de temps pour m'en occuper. Je vais tenter d'y revenir régulièrement ☐ .

Aujourd'hui, une recette rapide au Thermomix avec des crevettes. Les quantités sont pour 4 personnes mais ne tenez pas compte des photo car ce jour-là j'avais cuisiné pour 2 personnes.



Ingrédients: *(pour 4 personnes)*

1 petit oignon

1 gousse d'ail

250 g de courgettes

20 g d'huile

1 kg de crevettes cuites décordiquées

2 cs de sauce soja

1 cs de curry en poudre

1 cc de gingembre en poudre

400 g de lait de coco

500 g d'ananas au sirop égoutté

50 g de sirop d'ananas

1 cs de Maïzéna

Sel

Poivre blanc

Préparation:

1- Mettre l'ail et l'oignon dans le bol et hacher 5 sec/Vit 5.



2- Ajouter les courgettes et mixer 3 sec/Vit 4.



3- Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et ajouter l'huile. Cuire 12 min/120°C/ Sens inverse/ Vit cuillère sans le gobelet doseur.



4- Ajouter les crevettes, la sauce soja, le curry et le gingembre. Cuire 5 min/120°C/Sens Inverse/Vit 1 sans le gobelet doseur.



5- Ajouter le lait de coco, les morceaux d'ananas, le sirop, la Maïzéna, le sel et le poivre. Cuire 4 min/120°C/Sens Inverse/Vit 1.



6- Servir chaud accompagné de riz.



Cestmeilleurfaitmaison