



Velouté de patate douce curry crevettes roses

 En deux mots :

Un velouté facile rapide à réaliser, plein de saveurs où se mêlent la saveur douce de la patate, le curry, l'onctuosité de la crème de coco avec un rien de saveurs marines apportées par les crevettes roses.

Protéines, glucides, lipides, vitamines, fibres (et autres micronutriments), pour un plat goûteux et léger, parfait pour un repas complet sans s'alourdir.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 200 g de patate douce
- ▶ 5 cl de lait de coco ou crème de coco
- ▶ 50 g de crevettes roses
- ▶ 0,5 cuillère à café de curry
- ▶ 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 0,25 cuillère à café de sel

*Les quantités sont données pour un repas en plat principal.
Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.*

Instructions

Peler et couper la patate douce en carrés de taille moyenne.

Mettre les dès de patate douce dans une casserole, couvrir d'eau légèrement au dessus du niveau où arrive la patate douce.

Faire cuire environ 20 minutes.

Mixer, ajouter le lait de coco, saler et remuer.

Faire sauter les crevettes roses avec le curry et l'huile d'olive.

Poêler rapidement les crevettes roses.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir le velouté et parsemer dessus les crevettes roses poêlées.

Astuces :

Il est possible de rajouter un trait de jus de citron (vert ou jaune à votre convenance) pour donner un peu de peps le velouté.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.