



VOH ÉLÉMENTAIRE - CM1 - 2021

COQUILLE DE CREVETTES ACCOMPAGNÉE DE SA SALADE DE
PAPAYE VERTE, DE SON RIZ BLANC
ET DE FRITES DE PATATES DOUCES



Préparation : 10/20 min

1 pers

Cuisson : 10 min

COQUILLE DE CREVETTES

Décortiquer 150g de crevettes Réserver dans un bol.

Assaisonner avec 1 pincée de sel et 1 c. à café de jus de citron.

Eplucher $\frac{1}{4}$ d'oignon et 1 gousse d'ail.

Découper l'oignon en morceaux et presser l'ail.

Hacher $\frac{1}{4}$ de tasse de coriandre. Réserver dans un bol.

Dans une poêle, ajouter une noix de beurre.

Faire dorer l'oignon, la gousse d'ail et la coriandre.

Ajouter la chair de crevettes, $\frac{1}{4}$ tasse de crème fraîche, 1 jaune d'œuf et 1 c. à soupe de farine.

Cuire pendant 10 minutes sans cesser de remuer.

Disposer le mélange dans le bûnitier. Saupoudrer de parmesan.

SALADE DE PAPAYE VERTE

Couper la papaye en deux. Retirer les graines.

Eplucher la papaye et la carotte. Râper 50g de carotte et 100g de papaye pour obtenir de fines lamelles. Mettre dans le saladier.

Couper la tomate en cubes. Mettre 50g de tomate dans le saladier.

Presser l'ail et le mettre dans le saladier.

Ajouter le jus d'un citron, le sucre et le soyo. Mélanger.

FRITES DE PATATES DOUCES

Laver 50g de patates douces. Les éplucher.

Couper les patates douces en lamelles.

Mettre dans la friteuse. Egoutter sur un sopalin. Saler.



COQUILLE DE CREVETTES ACCOMPAGNÉE DE
SA SALADE DE PAPAYE VERTE, DE SON RIZ
BLANC ET DE FRITES DE PATATES DOUCES

INGRÉDIENTS

- Papaye verte 100g
- Carotte 50g
- Tomate 50g
- 2 gousses d'ail
- Jus de citron
- Sucre
- Soyo
- Crevettes 150g
- Beurre
- Crème fraîche
- Ail
- Oignon
- Coriandre
- Oeuf
- Citron
- Farine