

Bon appétit!



CROUSTILLANTS DE FRUITS DE MER ACCOMPAGNÉS D'UN
MÉLANGE RIZ ET PURÉE DE CITROUILLE, BROCOLIS

ÉCOLE DANIEL MATHIEU
BOULOU PARIS - CLASSE CE2A - 2022



CROUSTILLANTS DE FRUITS DE MER ACCOMPAGNÉS D'UN MÉLANGE RIZ ET PURÉE DE CITROUILLE, BROCOLIS

Préparation : 40 min

4 personnes

Cuisson : 30 min

Ingrédients

- Croustillants de fruits de mer accompagnés d'un mélange riz et purée de citrouille, brocolis
- 300g de crevettes (entre 16 et 20 crevettes)
- 500g de riz long cuit
- 1 filet de poisson (environ 200g)
- 300g de brocolis
- 500 g de citrouille
- 1 oignon
- De l'ail
- Du gingembre
- Des feuilles de brick
- Un jaune d'oeuf
- 2 verres de lait de coco

Préparer les légumes : éplucher la citrouille, couper les têtes du brocoli, éplucher l'ail et l'oignon et un petit morceau de gingembre.

Faire bouillir les brocolis dans un peu d'eau et la citrouille avec le lait de coco en ajoutant dans chaque marmite l'oignon, l'ail et du gingembre.

Décortiquer les crevettes et couper le filet de poisson en forme de doigt.

Prendre les feuilles de brick et les couper en quart puis enrôler le poisson et les crevettes avec.

Utiliser le jaune d'œuf pour coller la feuille de brick.

Enfin les frire dans un peu d'huile.

Quand les légumes sont cuits, les écraser pour avoir de la purée et mélanger avec le riz.

Servir chaud