

Volcan parfumé



Ingredients:

- ✓ 240g de chouchoute en vermicelle
- ✓ 160g de citrouille en vermicelles
- ✓ 4g d'oignon vert et d'ail
- ✓ 4g de coriandre
- ✓ 2g de curry et de sel
- ✓ 2cac de poivre
- ✓ 120g de haricot vert frais
- ✓ 40g d'oignon
- ✓ 240g de crevettes décortiquées
- ✓ 120g de riz
- ✓ 4 cas de lait de coco

Groupe Scolaire de
Yahoué
Classe de CE2A



Volcan parfumé



Préparation :

- ✓ Rincer le riz, l'égoutter puis le cuire dans une marmite avec de l'eau (niveau d'eau 1 à 2 cm au-dessus du riz).
Préparer le lait de coco frais : le râper et le presser.
Laver les haricots verts, la chouchoute, la citrouille, la coriandre et l'oignon vert..
Eplucher la citrouille et les chouchoutes dans de l'eau salée. Retirer le noyau de la chouchoute et les graines de la citrouille.
Couper la chouchoute et le morceau de citrouille en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
Equeuter les haricots verts et les couper en deux.
Eplucher l'oignon et l'ail. Emincer finement l'oignon et presser l'ail.
Rincer les crevettes et les décortiquer.

- ✓ Dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, faire sauter les haricots verts 2 à 3 minutes. Réserver.
Faire revenir les crevettes 1 minute de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses. Réserver

- ✓ Dans la même sauteuse, faire revenir l'ail et l'oignon.
Ajouter le curry, le sel et le poivre puis verser le lait de coco.
Mélanger et laissez mijoter 3 minutes à feu doux.

- ✓ Dans un ramequin tasser du riz bien chaud. Le retourner dans l'assiette et former un volcan avec un cratère au centre. Poser délicatement les crevettes sur le tour du « cratère du volcan » et y verser la sauce curry au centre. Ajouter de la coriandre et des oignons verts sur le riz.
Disposer à côté, les lamelles de chouchoute et de citrouille crues en méli-mélo.
Dresser un lit d'haricots verts. Le plat est prêt à être dégusté. Bon appétit.