

PRAWN CAPSIRICE



ECOLE INTERNATIONALE DE JAMES COOK - GRADE 5 - 2023

RECETTE



INGREDIENTS

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| 100g de riz | 1 tasse de purée de tomates |
| 1/4 de citron | 6 poivrons |
| 4 gousses d'ail | 1/2 tasse de feuilles de coriandre |
| 1/2 oignons coupés en dés | fraîchement hachées |
| 1/2 CAS de cumin | |
| 1 CAC de sel | |
| 50g de feuille d'épinards | |
| 260g de crevettes | |
| 2 CAS d'huile | |
| 1/2 CAC de poudre de curcuma | |
| 1/2 CAC de masate | |

PRÉPARATION :

PRÉPARATION DU RIZ

1. Versez le riz dans le cuiseur à riz. Rincer le riz à l'eau du robinet. Pressez le citron dans le cuiseur à riz et faites cuire jusqu'à ce que le riz ramollisse.
2. Coupez la peau du citron et réservez



RECETTE



PRÉPARATION:

PRÉPARATION DU POULET

1. Épluchez et écrasez l'ail. Coupez les oignons en dés. Faire revenir l'oignon, l'ail, les graines de cumin et ajoutez du sel. Mélangez et ajoutez les feuilles d'épinards. Cuire jusqu'à ce que les feuilles d'épinards soient tendres et réserver.
2. Faire bouillir les crevettes dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient orangées. Décortiquez les crevettes, nettoyez-les.
3. Versez l'huile dans une poêle. Ajouter les oignons, les graines de cumin, l'ail, la poudre de curcuma, le masale et le sel. Mélanger et faire revenir jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Ajoutez le concentré de tomates. Ajoutez les crevettes et laissez cuire 5 minutes.
4. Ajoutez le riz au curry de crevettes et mélangez. Ajouter les épinards cuits et mélanger.
5. Coupez et nettoyez le poivron
6. Garnir de feuilles de coriandre et déguster.

