

Justine ROUCHE
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
29 boulevard Chanzy
08200 SEDAN
07.81.75.48.54
rouchejustine@gmail.com



Riz au Curry et Crevettes



Cuisson **25 minutes**

Pour **4 personnes**

Ingrédients

- 800g riz cuit (260g cru environ)
- 200 g crevettes décortiquées
- 25 g champignons déshydratés
- 1 oignon
- 3 càc huile
- 1 càs sauce soja
- 3 càs curry en poudre
- Pour l'assaisonnement : 1 pincée de sel
½ càs fécule de maïs
1 càs saké

Préparation

1. **Réhydrater les champignons.**
2. **Assaisonner** les crevettes avec le mélange prévu (voir ingrédients “pour l'assaisonnement”)
3. **Faire sauter** les crevettes dans un wok avec 1 càc d'huile et réserver
4. **Faire revenir** l'oignon et les champignons avec le reste d'huile.
5. **Ajouter le curry et la sauce soja**
6. **Verser** le riz dans le wok et mélanger bien
7. Enfin, **incorporer les crevettes et déguster**