



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Curry de courgettes et de crevettes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 2 personne) :

- 1 courgette
- 10 crevettes
- 1 brique de lait de coco
- 1 càc de café d'huile de coco
- 2 càc de pâte de curry
- 1 oignon rouge

Préparation de la recette :

Épluchez et coupez l'oignon rouge en rondelles.

Faites revenir l'oignon dans votre poêle avec l'huile.

Ajoutez la pâte de curry et le lait de coco. Remuez et laissez cuire 5 min.

Une fois votre mélange homogène, incorporez les dés de courgette dans votre poêle.

Laissez mijoter 5 minutes environ.

Ajoutez les crevettes préalablement décortiquées et laissez cuire 10 minutes supplémentaires tout en remuant.

Servez dans les assiettes.