

- ✓ Crevettes sautées au lait de coco et brunoise de légumes
- ✓ Gâteau invisible aux pommes

## *Crevettes sautées au lait de coco et brunoise de légumes*

### Ingrédients pour 3 personnes :

- ✓ 500g de crevettes surgelées
- ✓ 1 boîte de lait de coco
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 blanc de poireaux
- ✓ Curcuma
- ✓ Riz basmati
- ✓ Sauce soja salée
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Coriandre fraîche



### **Préparation:**

- Laver et éplucher tous les légumes. Les détailler finement en julienne.
- Dans une sauteuse légèrement huilée au pinceau, faire revenir les légumes à feu vif. Puis laisser mijoter à feu doux, en remuant de temps en temps et en ajoutant un peu d'eau si cela accroche. Les légumes doivent être fondants.
- Faire cuire le riz à l'eau bouillante salée
- Ajouter aux légumes, le curcuma, le lait de coco, la sauce soja salée et poivrer.
- Laisser mijoter quelques minutes en ajoutant les crevettes préalablement décongelées.
- Vérifier la cuisson des crevettes avant de dresser en parsemant de coriandre.

**Mes notes :** Les crevettes pourront être remplacées par des émincés de poulet.



## Gâteau invisible aux pommes

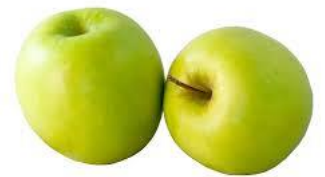
### Ingrédients pour 8 pers :

- ✓ 6 pommes
- ✓ 70g de farine
- ✓ 50g de sucre
- ✓ 10 cl de lait
- ✓ 20g de beurre
- ✓ 2 œufs
- ✓ 1 sachet de levure chimique
- ✓ 1 cuil. à soupe d'arôme vanille ou de la cannelle en poudre
- ✓ 1 pincée de sel



### Préparation :

- Préchauffer le four thermostat à 200°C.
- Battre les œufs et le sucre. Ajouter le lait, la vanille et le beurre fondu. Puis la farine, la levure et le sel.
- Eplucher les pommes, et les râper. Les ajouter à la pâte.
- Verser dans un plat graissé ou chemisé de papier sulfurisé
- Laissez cuire 35min.



**Mes notes :** les pommes pourront être remplacées par un fruit de votre choix et de saison.