

Conchiglie aux crevettes et légumes sauce curry

durée totale **35 min.** 15 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2143 kJ / 508 kcal

Matières grasses: **23,7 g** Protéines: **19 g**
Glucides: **52,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

2	branchcs de basilic
1	petit poivron jaune
160 g	chou pointu
160 g	tomates cerises
240 g	conchiglie
160 g	crevettes
2 càs	huile d'olive
	sel, poivre du moulin
160 ml	votre bouillon préféré
200 g	crème fraîche
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
4 càs	moutarde douce
4 càc	poudre de curry

PRÉPARATION

Étape 1

Effeuillez le basilic, le lavez et l'essuyez. Couper les poivrons en deux, enlever les pépins et les parties blanches et lavez les poivrons. Laver le chou pointu et le couper en carrés de 2-3 cm avec les poivrons. Laver les tomates.

Étape 2

Préparer les conchiglie comme indiqué sur l'emballage. Faire chauffer l'huile d'olive, ajouter les crevettes et les légumes, faire revenir 4-5 minutes, saler et poivrer légèrement, retirer du feu et conserver au chaud.

Étape 3

Mettre le bouillon, la crème, la sauce soja, la moutarde et la poudre de curry dans la graisse de cuisson des crevettes, porter à ébullition et faire réduire légèrement.

Étape 4

Mélanger les légumes, les crevettes et les conchiglie avec la sauce, disposer sur des assiettes, décorer de basilic et servir.