

Crevettes panko et curry riche en umami

durée totale **45 min.** 30 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.250 kJ / 780 kcal

Matières grasses: **28 g** Protéines: **29 g**
Glucides: **100 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Purée de légumes umami :

200 g d'oignons
150 g de carottes
6 champignons
0,5 pomme
150 g de tomates en conserve

Base de curry :

1 gousse d'ail
1 càs d'huile d'olive
40 g de roux de curry japonais
1 càs Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman

Pour servir

400 g de riz cuit

Crevettes frites et garniture

80 g de chou (vert ou rouge)
6 crevettes
1 œuf
2 càs de farine
30 g Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
500 ml d'huile pour la friture dans une casserole
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

PRÉPARATION

Étape 1

200 g d'oignons - **150 g** de carottes - **6** champignons - **0,5** pomme - **150 g** de tomates en conserve
Hacher grossièrement les oignons, les carottes, les champignons et la pomme. Mixer avec les tomates en conserve jusqu'à obtenir une consistance parfaitement lisse.

Étape 2

1 càs d'huile d'olive - **1** gousse d'ail
Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'ail finement haché et le faire revenir jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Ajouter la purée de légumes de l'étape 1, couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant environ 15 minutes.

Étape 3

40 g de roux de curry japonais - **1 càs** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
Ajouter le roux de curry et remuer jusqu'à dissolution complète. Ajouter ensuite la base pour soupe ramen Kikkoman.

Étape 4

80 g de chou (vert ou rouge) - **6 g** crevettes - **1 pincée** de sel - **1 pincée** de poivre - **2 càs** de farine - **1** œuf - **30 g** Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise - **500 ml** d'huile pour la friture dans une casserole
Émincer finement le chou et le faire tremper brièvement dans de l'eau froide, puis égoutter. Décortiquer les crevettes en laissant la queue et

retirer les veines. Les sécher, puis aligner les queues et faire de petites entailles en diagonale près de l'extrémité de la queue pour libérer l'humidité et éviter les projections d'huile. Faire des entailles peu profondes le long du ventre, retourner les crevettes et appuyer doucement pour les redresser. Assaisonner légèrement avec le sel et le poivre. Enrober les crevettes de farine, puis d'œuf battu, puis de panko Kikkoman. Les faire frire à 180 °C jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et croustillantes.

Étape 5

400 g de riz cuit

Répartir le riz dans les assiettes. Garnir avec le chou égoutté et les crevettes de l'étape 4. Servir la sauce au curry de l'étape 3 avec le riz.