

BROCHETTES DE CREVETTES À LA THAÏ

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION: 20 MINUTES

CUISSON: 15-18 MINUTES

8 PORTIONS

Prévoir quelques heures pour faire mariner les crevettes et les légumes.

- 1 tasse de poivron rouge en dés
- 2 petits oignons coupés en quartiers
- 2 tasses de chou-fleur en bouquets
- 1/2 tasse de jus de lime frais
- 1/2 tasse de vin blanc
- 1 c. à soupe de pâte de curry rouge ou vert thaïlandais
- 1/2 tasse d'huile végétale
- 1/3 tasse de basilic ou de coriandre frais, haché
- 1 1/2 lbs (700 g) de crevettes crues décortiquées, avec la queue (taille 31-40 de préférence)
- 8 brochettes



Remarque: *Ces brochettes feront le bonheur de vos invités cet été.
La recette peut très bien se diviser en deux.*

PRÉPARATION

- 1** Couper les poivrons et les oignons.
- 2** Blanchir le chou-fleur dans l'eau bouillante pendant 2 minutes, égoutter et réserver.
- 3** Dans un grand bol, mélanger le jus de lime, le vin, la pâte de curry, l'huile et les herbes à l'aide d'un fouet. Ajouter les crevettes et tous les légumes, les enrober de la marinade et mettre le tout au frigo pendant 1 à 12 heures.
- 4** Enfiler les crevettes et les légumes sur les brochettes élégamment, en alternance.
- 5** Faire griller sur le barbecue, à puissance moyenne, pendant 15 à 18 minutes ou disposer les brochettes sur une tôle à biscuits et les passer sous le grill du four pendant 15 minutes en les retournant une fois. Servir avec du riz basmati.

Valeur nutritive

PAR PORTION

(1/8 de la recette, soit 1 brochette)

Équivalences rénales :
2 éq. protéine + 1 éq. légume

Calories	157 kcal
Protéines	18 g
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Lipides	5 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	128 mg
Sodium	150 mg
Potassium	374 mg
Phosphore	206 mg