

Courte description : Agrémentez d'une salade verte et vous aurez un repas santé !



Riz crevette et sauce rosée

Plat principal



Temps de préparation : 15 minutes

Cuisson : 50 minutes

Ingrédients :

Sauce

- 1 c.a. table d'oignon vert
- 1 gros poivron rouge haché
- 2 gousses d'ail haché finement
- ½ c.a. soupe de jalapenos marinés Jepily haché finement
- ½ tasse de lait 2%
- 3 c.a. table de pâte de tomates
- ½ c.a. thé d'assaisonnement Jepily

Riz

- 2 c.a. table d'huile à l'ail Jepily
- 1 gousse d'ail haché finement
- 1½ lb de crevettes moyennes
- 2½ c.a. thé concentré de poisson
- 2 tasses d'eau bouillante
- 1 tasse de riz à grain long
- Quartiers de citrons

Préparation : Mélanger les ingrédients pour la sauce et passer au mélangeur, cuire à feu doux de 20 à 30 minutes.

Dans une poêle chauffer l'huile et faire cuire à feu vif les crevettes et l'ail de 3 à 4 minutes. Diluer le concentré de poisson dans l'eau bouillante, verser dans un autre chaudron et porter à ébullition. Baisser le feu à moyen dès qu'il commence à bouillir et incorporer le riz, cuire à feu moyen 15 minutes. Ensuite ajouter les crevettes et la sauce et verser dans un plat de service, décorer de quartiers de citrons.

Recette offerte par : *Mon Père Gilles Béchard*

Bon Appétit !