

SCAMPIS À L'AIL DES OURS ET COUSCOUS AU CHANVRE



Ingrédients pour 2 personnes

Ingrédient	Quantité
scampis	24
Oignon	1
Curry	0.50 cc
Gingembre en poudre	0.50 cc
Concentré de tomate	1 cs
Lait de coco	20 cl
Feuille d'ail des ours	1 dizaine
citron	0.50
Huile d'olive	

Du couscous au chanvre

Préparation

1. Saisir les scampis avec l'huile d'olive, débarrasser dans une assiette. Dans cette poêle, faire revenir l'oignon haché. 2. Ajouter le curry, le gingembre, puis le lait de coco. 3. Incorporer le concentré de tomate et le 1/2 citron, Poivrer. 4. Ajouter les feuilles d'ail des ours hachées finement. 5. Remettre les scampis et laisser mijoter tout doucement en terminant parallèlement la préparation du couscous au chanvre. 6. Bon appétit

-
2. * Remplacer le lait de coco par de la crème végétale. * Servir avec du riz basmati.
-