



## RECETTE

# croustillant aux crevettes, riz basmati safrané

*L. thierry*

800 grammes crevette moyenne fraîche

basilic

3 tomates

5 centilitres huile d'olive

2 échalotes hachées

8 feuilles pâte à brick

200 grammes poireaux

**RIZ SAFRANÉ**

300 grammes riz basmati

1 échalote

50 grammes raisin de Corinthe

10 grammes poudre de safran

5 centilitres huile d'olive

20 grammes beurre

50 grammes noix

10 feuilles menthe fraîche

**SAUCE**

parures de crevettes (carapaces)

2 décilitres crème

2 concentrée de tomate

1 échalote hachée

2 décilitres fond de volaille

50 grammes beurre

sel, poivre de cayenne

**PRÉPARATION DU RIZ.** Tremper le riz dans de l'eau froide pendant 15 minutes et rincer. Suer les échalotes hachées avec huile d'olive, ajouter le riz égoutté, mettre la poudre de safran, le sel, le poivre de cayenne et les zeste de citron. Mouiller avec de l'eau à hauteur. porter à ébullition, finir la cuisson à la vapeur pendant 20 minutes environ.

Ajouter les raisins, les noix, le beurre et la menthe émincée.

**SAUCE.** Revenir les échalotes et les parures de crevettes, ajouter le fond de volaille et la crème, assaisonner et cuire doucement pendant 20 minutes environ. Mixer et passer la sauce, ajouter le beurre et rectifier l'assaisonnement.

**CROUSTILLANT:** Laver les poireaux et les cuire doucement avec de l'huile d'olive. Envelopper les crevettes dans une feuille de pâte à brick avec le poireaux, les tomates couper en petit dés et le basilic haché. assaisonner, refermer en forme de bourse à l'aide d'un pique en bois. Cuire au four à 180°C pendant 15 minutes environ.

---

*Par portion (hors produits inconnus) : 579 de calories ; 34g de graisses (54,4% calories des lipides) ; 26g de protéines ; 39g de glucides 205mg de cholestérol ; 266mg de sel. Echanges : 1 1/2 Céréales (amidon); 2 Viande maigre; 1/2 Légume; 1/2 Fruit; 6 1/2 Lipides.*

### Dates

DCL/DJgb

09/11/01

CODE

Rue Neuve 3 – 1003 Lausanne

■ Rue des Moulins 11 – 1800 Vevey

■ Ruelle Vautier 10 – 1400 Yverdon

■ [www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch)

021 / 318 71 00

■ 021 / 922 61 71

■ 024 / 423 40 69

■ [ecole-club@gmvd.migros.ch](mailto:ecole-club@gmvd.migros.ch)