

## **Fiche introductive du menu d'avril 2019**

Curry de crevettes à la mangue

Blé

Garniture poivrons courgettes

Flan aux oeufs

## Curry de crevettes à la mangue (pour 4 personnes)

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

### Ingrédients :

- 400g de crevettes ou gambas décortiquées
- 1 mangue
- 1 oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de curry
- 1 càs de persil ciselé
- 40cl de lait de coco
- 1 pincée de poivre + 1 càs de piment et de gingembre
- 1 poivron jaune + 1 poivron rouge
- 2 courgettes
- 300g de blé cru (soit environ 150g cuit/personne)



### Préparation :

1. Peler et émincer très finement l'oignon. Peler la mangue, la couper en tranches ou en cubes.
2. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive, y dorer l'oignon puis ajouter les crevettes. Laisser dorer quelques minutes sur feu moyen.
3. Saupoudrer le curry, le gingembre en poudre, le piment et poivrer. Arroser avec le lait de coco. Laisser cuire sur feu doux pendant 10 minutes environ. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin. Parsemer le persil ciselé.
4. Terminer en ajoutant les morceaux de mangue crus.
5. Accompagner ce plat avec le blé (cuisson traditionnelle à l'eau comme pour le riz ou les pâtes).
6. Terminer par la préparation des légumes: découper les poivrons en lamelles et les courgettes en rondelles. Faire revenir l'ensemble dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse avec une gousse d'ail (façon Wok en laissant les légumes un peu croquant).

## Flan aux oeufs (pour 4 personnes)

**Préparation** : 15 min

**Cuisson** : 30 min

**Ingrédients** :

- 700ml de lait 1/2 écrémé
- 4 oeufs
- 100g de sucre pour le caramel
- 50g de sucre
- 2 càs de fleur d'oranger



**Préparation** :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Préparer le caramel en mettant 100g de sucre dans une casserole à fond épais et en faisant chauffer doucement sans remuer.
3. Tourner la casserole de temps en temps afin d'homogénéiser la cuisson. Lorsqu'il commence à prendre une jolie couleur dorée, le verser dans 4 petits ramequins allant au four.
4. Battre les oeufs avec les 50g de sucre restants puis ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger.
5. Verser le tout dans les petits ramequins individuels puis faire cuire au four dans un bain-marie pendant 30 à 40 minutes (il faut que le centre du flan soit pris mais encore un peu tremblotant).
6. Laisser refroidir puis placer au frais jusqu'au moment de servir.