**

**Crevettes épicées en papillote rougail et riz**

****

*Chef : Aurélie*

*Recette : sans lactose, sans gluten*

**TEMPS**

Préparation : 25 min / Cuisson : 15 min / Total : 40 min

**DESCRIPTION**

On part dans les îles avec cette recette de crevettes épicées en papillote, sa sauce rougail et son riz thaï... Evasion garantie !

**PAROLE DE DIET’**

Les crevettes sont une bonne source d'oméga 3. Ces derniers ont un rôle protecteur sur le système cardiovasculaire.

**VALEURS NUTRITIONNELLES**

*(pour 1 personne)*

Kcal 529 / Protéines 27 / Lipides 18 / Fibres : 6 / Glucides : 12

**INGRÉDIENTS** **2 pers 3 pers 4 pers**

CREVETTES ÉPICÉES

Crevettes 200 300 400 g

Citron 1/2 3/4 1 pièce

Coriandre 1/4 1/3 1/2 bouquet

Gousse d’ail 1 1,5 2 pièces

Paprika (kit) 1 1,5 2 càc

Cure-dents 4 4 4 pièces

Huile d'olive (placard) 1 1,5 2 càs

Sel et Poivre (placard) 1 1,5 2 pincées

ROUGAIL & RIZ

Riz thaï 120 180 240 g

Tomates 3 4,5 6 pièces

Echalotes 1 1,5 2 pièces

Coriandre 1/4 1/3 1/2 bouquet

Gingembre 3 4,5 6 cm

Piment (kit) 1 1,5 2 pincées

Huile d'olive (placard) 1 1,5 2 càs

Sel et Poivre (placard) 1 1,5 2 pincées

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

Four, casserole, saladier, papier cuisson naturel ALFAPAC et petit matériel de cuisine.

**ASTUCES DE CHEF**

Si vous le souhaitez, vous pouvez réaliser des papillotes individuelles pour chacun de vos convives et les servir directement dans leur papier de cuisson, cela gardera plus longtemps le plat "au chaud". Il suffit simplement de faire des plus petites papillotes, le temps de cuisson reste le même.

**INSTRUCTIONS**

1. C'EST PARTI

Préchauffez votre four à 210°C.

Portez à ébullition une grande casserole d’eau salée pour le riz (comptez 2 volumes d’eau pour 1 volume de riz).

1. CREVETTES & MARINADE

Rincez sous l'eau froide et décortiquez les **crevettes** en conservant leur queue.

Découpez une rondelle de **citron** pour chaque personne et pressez le reste.

Pelez et râpez l’**ail**.

Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive avec le **paprika**, le sel, le poivre, le jus de citron. Ajoutez les crevettes et enrobez-les bien du mélange. Réservez au frais le temps de réaliser les prochaines étapes.

1. RIZ

À l’aide d’une passoire fine, rincez le **riz** et faites-le cuire selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez et réservez.

1. ROUGAIL

Épluchez et râpez le **gingembre**.

Lavez, évidez et coupez les **tomates** en petits dés *(gardez le jus des tomates pour une autre occasion, vous pouvez l’ajouter à une vinaigrette, un smoothie, une soupe...)*.

Lavez et ciselez la **coriandre**.

Pelez et hachez l'**échalote**.

Dans un saladier, mélangez le gingembre avec l'huile d'olive, l'échalote, la moitié de coriandre, les dés de tomate, le **piment** (dosez selon votre goût), du sel et du poivre.

Réservez au frais.

1. CREVETTES EN PAPILLOTE

Découpez un grand morceau de **papier cuisson naturel ALFAPAC** pour les crevettes.

Placez les crevettes et leur marinade au centre, déposez les rondelles de citron sur le dessus, rabattez les bords et fermez les 4 coins à l'aide des **cure-dents**. Enfournez 15 minutes.

1. DRESSAGE

Servez un lit de riz, nappez de rougail, disposez les crevettes sur le dessus, arrosez du jus de cuisson des crevettes et parsemez du restant de **coriandre**.

Vous pouvez déguster ce plat aussi bien chaud que froid.

**PETIT BONUS :**

C’est recette a été élaborée par Rutabago, start-up qui propose des **box à cuisiner 100% bio et de saison** pour manger responsable.

N’hésitez pas à vous rendre sur leur site pour découvrir leur concept (<https://rutabago.com/>).

Si vous souhaitez essayer, nous avons le plaisir de vous offrir une réduction de 20€ sur leur site avec le code **M-ALFAPAC20** *(Offre de 20€ sur la première box. Abonnement sans engagement et résiliable en 1 clic. Offre réservée aux nouveaux clients. Offre valable jusqu’au 15 juillet 2021).*