

Pour 1 portion :



Fondue de poireaux Scampis curry



@les_clefs_dadi

Ingédients

- 450 g de scampis décortiqué
- 1 oignon
- 2 poireaux
- 1 càs d'huile d'olive
- 250 ml de crème d'avoine
- Curry
- Sel

Préparation

- ❶ Faites revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive avec les scampis et réservez
- ❷ Mettez les poireaux lavés et coupés et un fond d'eau dans la poêle afin de les faire cuire
- ❸ Ajoutez l'oignon et les scampis cuit au préalable
- ❹ Salez et ajoutez du curry selon votre convenance
- ❺ Ajoutez la crème et mélangez
- ❻ Dès que la crème a épaissi c'est cuit.

Manger équilibré

Quantité : 4 personnes

Accompagnement : Pour un repas équilibré, accompagné cette fondue de poireaux avec des féculents (pâtes, riz ...)

Dessert : Un fruit et/ou un produit laitier

Remarque : Vous pouvez prendre des crevettes cuites ou crues. Frais ou surgelé. Pour les crevettes crues, il est recommandé de les faire chauffer séparément, ne pas garder le jus et nettoyer tout ce qui a touché les crevettes crues avant d'être en contact avec les autres ingrédients.