

POÊLÉE DE COUSCOUS

aux crevettes

Par personne



Préparation:

10 minutes

Cuisson:

10 minutes

super bon

Pour 1 personne:

- 3 **150 g** de crevettes décortiquées
- 0 **2** ciboules
- 0 **2** poivrons (1 rouge et 1 jaune)
- 0 **1 petite** gousse d'ail
- 1 **1 cc** d'huile végétale
- 0 **1/2 cc** de curry en poudre
- 0 Sel
- 0 Poivre
- 5 **60 g** de couscous sec
- 0 **200 ml** de bouillon de légumes (1 cc de poudre, p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- 0 **1/2** citron
- 0 **1 cc** de basilic haché

*Oignons nouveaux
év. haricots*

1. Rincer et éponger les crevettes. Laver et couper grossièrement en rondelles les ciboules. Laver, épépiner et couper en dés les poivrons. Presser l'ail. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire sauter les crevettes et l'ail env. 2 minutes de tous côtés. Ajouter les ciboules et les poivrons. Faire sauter le tout env. 1 minute. Assaisonner avec le curry, le sel et le poivre.

2. Ajouter le couscous et le laisser brièvement suer. Déglacer avec le bouillon de légumes et laisser gonfler env. 5 minutes en remuant de temps en temps. Presser le citron. Affiner la poêlée avec le basilic et 1 cc de jus de citron. Saler et poivrer. Servir.

Pour 5 personnes:

750 gr. crevettes

300 gr. couscous