



CURRY THAÏ ROUGE DE BLÉ EBLY® ET CREVETTES  
RECETTE

# CURRY THAÏ ROUGE DE BLÉ EBLY® ET CREVETTES



TEMPS

30 min

INGRÉDIENTS

9 ingrédients

FAIT POUR

4 personnes

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

## INGRÉDIENTS

- 250 g de blé EBLY®
- 3 c. à s. d'huile d'olive

- 1 c. à s. de pâte de curry rouge thaï
- 300 g de crevettes
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 courgettes
- 400 ml de lait de coco
- Quelques brins de coriandre

#### PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Blé gourmand 500 g

[VOIR DÉTAILS](#)

## ÉTAPES DE CUISSON

1. 1  
Epluchez et coupez les échalotes en 4. Lavez et découpez les courgettes en rondelles épaisses. Otez la tête des crevettes ainsi que leur carapace (conservez la queue). Lavez et effeuillez la coriandre puis ciselez les feuilles.
2. 2  
Dans un wok ou une sauteuse, faites revenir la pâte de curry dans l'huile d'olive pendant 1 mn. Baissez le feu à moitié, et ajoutez le lait de coco, remuez. Ajoutez les échalotes et les courgettes. Laissez mijoter à feu moyen pendant 10mn. Ajoutez les crevettes et la coriandre remuez et laissez mijoter 10 mn.
3. 3  
Faites cuire le blé EBLY® dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 mn, égouttez.
4. 4  
Servez le curry thaï dans des assiettes creuses avec le blé.

## Vous aimerez Aussi



**[PILAF DE CEREALES & LENTILLES EBLY®, CREVETTES & ASPERGES](#)**

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

---

**Source URL:** <https://www.ebly.fr/nos-recettes/curry-thai-rouge-de-ble-ebly-et-crevettes>