

Crevettes à l'Ail et au Citron Vert avec Lentilles Corail

Des crevettes succulentes marinées rencontrent les lentilles corail terreuses dans ce plat riche en protéines et à faible indice glycémique qui stabilise la glycémie tout en offrant des saveurs audacieuses inspirées de l'Asie.

Préparation: 25 min

Cuisson: 20 min

Total: 45 min

Portions: 4

GL 5.3 / GI 41

Ingédients

Defrost completely if using frozen crevettes tigrées crues, décortiquées et déveinées

piments rouges, épépinés et finement hachés

citron vert, zeste et jus

gousses d'ail grandes, écrasées

huile de cuisson neutre

lentilles corail, séchées

sauce soja à faible teneur en sodium

miel clair

vinaigre de riz

graines de sésame, grillées

feuilles de coriandre fraîche, grossièrement hachées

logifoodcoach.com/recipes/crevettes-aill-citron-vert-lentilles-corail

Instructions

Step 1

Combinez les crevettes dans un bol peu profond avec la moitié des piments hachés, tout le zeste et le jus de citron vert, l'ail écrasé et 1 cuillère à soupe d'huile. Mélangez pour bien enrober, couvrez avec du film plastique et réfrigérez pendant 20-25 minutes pour permettre aux saveurs de pénétrer les crevettes.

Step 2

Pendant que les crevettes marinent, rincez les lentilles corail sous l'eau froide. Placez-les dans une casserole moyenne et ajoutez suffisamment d'eau pour couvrir d'environ 5 cm. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à un léger frémissement. Cuisez pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres mais conservent leur forme. Vérifiez occasionnellement et ajoutez plus d'eau si nécessaire.

Step 3

Préparez la vinaigrette de style asiatique en fouettant ensemble le piment restant haché, la sauce soja, le miel et le vinaigre de riz dans un petit bol jusqu'à ce que le miel se dissolve complètement. Réservez.

Step 4

Quand les lentilles sont cuites, égouttez-les bien dans une passoire à mailles fines et transférez-les dans un grand bol de mélange pendant qu'elles sont encore chaudes. Versez la majeure partie de la vinaigrette sur les lentilles chaudes (réservez environ 1 cuillère à soupe) et mélangez bien. Ajoutez les graines de sésame grillées et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien réparties. Les lentilles chaudes absorberont magnifiquement la vinaigrette.

Step 5

Chauffez une grande poêle ou un wok à feu vif jusqu'à ce qu'il soit très chaud. Ajoutez la cuillère à soupe d'huile restante et tournez pour enrober. Retirez les crevettes de la marinade, en secouant l'excédent, et réservez la marinade. Ajoutez les crevettes à la poêle chaude en une seule couche.

Step 6

Cuisez les crevettes sans les bouger pendant 1-2 minutes jusqu'à ce que le dessous devienne rose et légèrement caramélisé. Retournez chaque crevette et cuisez pendant encore 1-2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites et opaques. Versez la marinade réservée dans la poêle et laissez-la bouillonner et réduire pendant 30 secondes.

Step 7

Incorporez délicatement la coriandre hachée dans les lentilles assaisonnées, en réservant une petite quantité pour la garniture. Divisez le mélange de lentilles entre quatre assiettes de service ou bols peu profonds. Garnissez chaque portion avec les crevettes cuites, arrosez avec les jus de la poêle et terminez avec la coriandre réservée et un dernier trait de vinaigrette restante. Servez immédiatement pendant que les crevettes sont chaudes.