

Galettes de courgette pommes de terre et crevettes



ingrédients:

500 g de crevettes crues surgelées
1/2 citron
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
Du concentré de coco (nuộc mầu dĩa bèn tre)

Pour les galettes :

4 courgettes
1 pomme de terre
250 g de maïs doux égoutté
2 oeufs
50 g de farine
1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude
5 cuil. à soupe d'huile de tournesol
Sel
Poivre du moulin

râpez les courgettes et la pomme de terre, essorez-les soigneusement pour éliminer leur jus, zestez et pressez le 1/2 citron, réservez.

Dans un saladier, battez légèrement les oeufs, ajoutez les courgettes, la pomme de terre, le maïs, la farine et le bicarbonate de soude, salez et poivrez.

Dans une grande poêle, versez un peu d'huile de tournesol, déposez un peu de préparation à la courgette, je me suis aidé d'un emporte pièce pour avoir des galettes régulières , laissez dorer 3 min de chaque coté

Dans une poêle, versez la moitié de l'huile d'olive et faites cuire les crevettes, ajoutez du concentré de coco, le jus de citron, salez très peu, poivrez

Mettre une galette par assiette, ajoutez sur le dessus les crevettes et le zeste de citron



Imprimer la recette