

JAMBALAYA

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

400g de filet pur de porc ou filet de poulet

400g de crevettes tigre (décorticées)

2 échalottes

1 poivron rouge doux

2 tiges de céleri

200g de riz complet

1 boîte de tomates concassées

5 dl de l'eau

1,5 dl de vin blanc

1 cube de bouillon de poulet maigre

5g de thym frais

1 c.à soupe d'épices cajun

1 c.à. soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

Coupez le poivron, le céleri et les échalotte en petits morceaux.

Coupez la viande en cubes de 2 cm.

Faites cuire les cubes de viande ensemble avec le poivron, le céleri et les échalottes dans l'huile d'olive et assaisonnez avec les épices de cajun et le thym.

Ajoutez le riz, les tomates concassées, le vin blanc, les cubes de bouillon et l'eau. Laissez mijoter sous coiffe pendant 10 minutes.

Puis ajoutez les crevettes et laissez encore mijoter pendant 10 minutes.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

337 Kcal

BON APPÉTIT !