



SARRASIN SAUTÉ À L'INDIENNE AUX CREVETTES ET CHAMPIGNONS



Ingrédients

Pour 4 personnes :

250g de sarrasin décortiqué

350g de crevettes crues

150g de champignons frais

1 oignon rouge

½ càc de graines de moutarde

½ càc de cumin, de coriandre et de curcuma en poudre

1 feuille de laurier

Huile d'olive

Sel, poivre

Préparation

Eplucher l'oignon et le couper en rondelles fines.

Faire chauffer un filet d'huile dans une sauteuse. Ajouter les épices, une bonne pincée de sel et les rondelles d'oignons. Laisser cuire 5min sur feu moyen pour que l'oignon devienne tendre.

Ajouter la feuille de laurier et les graines de sarrasin. Laisser cuire 2min puis verser les 50cl d'eau.

Augmenter le feu pour porter le mélange à ébullition, puis couvrir et laisser cuire 15min sur feu moyen.

Pendant ce temps, nettoyer les champignons et les couper en tranches. Décortiquer les crevettes.

Ajouter les champignons et les crevettes dans la sauteuse, bien mélanger et poursuivre la cuisson 5min à couvert. Saler et poivrer si nécessaire

