



Phase Active

Type : Plat

Recette : Colombo de gambas aux asperges vertes et aux pommes de terre

Calorie
310 par personne

Préparation
10 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

10 gambas
10 asperges vertes
6 petites pommes de terre
10 L de crème fraîche à 3% de MG
1 échalote
1 filet d'huile d'olive
2 cuillère(s) à soupe d'épices pour Colombo
1 pincée(s) de sel

Préparation

1. Émincez l'échalote et faites-la suinter doucement dans une poêle anti-adhésive avec quelques gouttes d'huile d'olive.
2. Coupez vos asperges vertes en morceaux de 1 cm environ et ajoutez-les aux échalotes. Mélangez bien.
3. Laissez les asperges colorer légèrement, puis ajoutez les petites pommes de terre nouvelles et couvrez avec de l'eau. Portez à ébullition.
4. Laissez cuire 15 minutes environ à feu vif, jusqu'à ce que les asperges et les pommes de terres soient tendres puis égouttez.
5. Remettez les asperges et les pommes de terre dans la poêle et ajoutez les gambas, la crème fraîche et les épices.
6. Laissez cuire encore 5 minutes environ à feu doux, pour que les saveurs se mêlent bien.
Servez très chaud.