



Purées

Bobó de camarão - purée aux crevettes



1h20 40 min 40 min 0 431

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la purée

- 1 Eplucher et hacher l'oignon. Réserver.
- 2 Eplucher et râper le manioc. Réserver.
- 3 Préparer et couper le poivron en petits cubes.
- 4 Epépiner les tomates et les couper en petits cubes.
- 5 Dans la casserole, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen et faire dorer l'oignon.
- 6 Attention, il doit colorer mais ne doit pas brûler.
- 7 Ajouter le manioc et le poivron, faire dorer le tout pendant quelques instants.
- 8 Ajouter la tomate, le lait de coco, l'eau, saler et poivrer. Bien mélanger et réserver.

Étape 2

Préparation des crevettes

- 1 Eplucher et hacher l'ail, éplucher et couper l'oignon en gros morceaux. Réserver
- 2 Hacher la coriandre. Réserver.
- 3 Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'arachide sur feu moyen. Ajouter l'ail et l'oignon, les faire dorer.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la purée

500 g **Manioc**
150 ml **Lait de coco**
1 **Oignon(s)**
1 **Poivron(s)**
750 ml **Eau**
1 **Tomate(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 c. à café **Poivre**

Ingrédients pour les crevettes

20 **Crevettes roses**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Huile d'arachide**
2 c. à soupe **Coriandre**

- 4 Ajouter les crevettes décortiquées, les faire revenir.
- 5 Eteindre le feu, ajouter la coriandre et l'huile d'olive. Bien mélanger.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir la purée avec la préparation aux crevettes. Il est possible d'accompagner le bobo avec du riz au coco.