



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Crevettes croustillantes et frites de patates douces

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

Frites de patates douces:

- 2 grosses patates douces pelées et coupées en bâtonnets de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (1 1/2 lb/750 g en tout)
- 2 cuillères à thé d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail

Crevettes croustillantes:

- 2 blancs d'oeufs
- 1/2 tasse de chapelure panko
- 1/4 tasse de flocons de noix de coco non sucrés
- 3 cuillères à table de farine
- 1 lb de grosses crevettes décortiquées et déveinées, avec la queue
- 4 cuillères à thé d'huile végétale
- 1/3 tasse de chutney à la mangue
- sel et poivre

PRÉPARATION

Préparation des frites

1. Dans un grand bol, mettre les patates douces, l'huile et la poudre d'ail. Saler, poivrer et mélanger pour bien enrober les bâtonnets. Étendre les patates douces sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et légèrement dorées (les retourner à la mi-cuisson).

Préparation	30 minutes
Cuisson	35 minutes
Total	1 heure & 5 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	5 g
Sodium	607 mg
Protéines	21 g
Calories	339
Total gras	6 g
Cholestérol	128 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	50 g

Préparation des crevettes

2. Entre-temps, dans un plat peu profond, à l'aide d'un fouet, battre les blancs d'œufs. Saler et poivrer. Dans un autre plat, mélanger la chapelure, la noix de coco et la farine. En tenant les crevettes par la queue, les tremper, une à la fois, dans la préparation de blancs d'œufs, puis les passer dans le mélange de chapelure en les retournant et en pressant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent).

3. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter la moitié des crevettes et cuire 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (les retourner à la mi-cuisson). Réserver dans une assiette. Cuire le reste des crevettes de la même manière. Servir les crevettes avec le chutney et les patates douces.