



Cuisson:  
20 min



Prépa:  
15 min



4 p.



Crustacés



1/2 butternut  
1 oignon  
2 càs de graisse de coco  
1 pincée de noix de muscade  
100gr de crevettes grises  
100gr de crevettes roses  
100gr de poisson blanc  
100gr de thon  
200gr de petites pdt  
300gr de céleri en branche  
300gr de carottes  
1 càc de curcuma en poudre  
Eau de source

# Crème de courge

## aux crustacés

1. Lavez le butternut et coupez-le en gros dés. Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles. Cuissez le tout à la vapeur.
2. Mixez finement avec la muscade, le curcuma, la graisse de coco et assez d'eau de source pour obtenir un mélange onctueux et dense. Salez et poivrez selon le goût.
3. Lavez les pommes de terre et coupez-les en rondelles d'1 cm de côté, les cuire 11 minutes à la vapeur.
4. Lavez le céleri et les carottes, coupez-les en dés d'1 cm de côté et cuisez-les à la vapeur. Ils doivent rester al dente.
5. Coupez les poissons en dés de 2 cm de côté et cuisez-les à la vapeur.
6. Ajoutez les légumes, le poisson, les crevettes roses et grises et les pommes de terre au velouté de courge. Décorez de ciboulette hachée et servez.

## Variantes

Remplacez les produits de la mer par du poulet effiloché et ajoutez des champignons. Vous remplacerez alors la noix de coco par de la purée d'amandes blanches.

## Nutri

Si vous n'avez pas de graisse de coco, vous pouvez la remplacer par du lait de coco.

