



Cette recette sportive m'a été inspirée lors de mon séjour à SAN FRANCISCO en 2018. Sur une fin de session running matinale, par défi, je m'étais amusé à monter la plus grosse montée du coin. Les voitures étaient garées perpendiculaire à la pente. Au sommet, j'ai aidé un gars qui devait livrer des marchandises à un hôtel et qui était vraiment en galère avec son chariot dans la pente. Un coup de main et une photo souvenir de cette montée!

# SHRIMP

## PIER 39

San Francisco

TIME FOR LUNCH

SBT COACHING



Un wok équilibré et sain pour notre santé que j'avais mangé dans un restaurant du célèbre **Pier 39**

### INGREDIENTS

- 1/2 oignon
- 2 c. à café d'huile de coco
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- 1 ou 2 courgettes
- 1/2 gousses d'ail
- 2 c. à café de curry en poudre
- 150g de crevettes
- 1 pincée de piment
- Coriandre ou persil

### COMMENT FAIRE ?

- Faire revenir l'oignon épluché et émincé dans une poêle non adhésive ou un wok chaud avec de l'huile de coco. Ajouter de poivron coupé en lamelles et faire cuire 5'
- Laver les courgettes, les couper en deux puis les tailler en forme de tagliatelles avec un économiseur (en laissant la partie avec les graines). Ajouter au wok, augmenter le feu et faire sauter quelques minutes
- Dans une autre poêle, faire chauffer de l'huile de coco, l'ail épluché et haché avec le curry. Ajouter les crevettes avec un peu d'eau. Une fois dorées, les verser dans la poêle avec les légumes. Faire cuire environ 5' en ajoutant le piment à votre convenance.
- Saupoudrer de coriandre ou de persil avant de servir