



CREVETTES MARINÉES À L'ASIATIQUE

Avec du gingembre, des nouilles sautées et du chou chinois



Piment rouge ✱



Gingembre frais



Gousse d'ail



Sauce soja



Sauce poisson



Crevettes ✱



Nouilles



Chou chinois ✱



Champignons ✱



Coriandre fraîche ✱



Total : 30-35 min.



Sans lactose



Facile



À consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez utiliser deux condiments asiatiques : la sauce soja et la sauce poisson. La première est fabriquée à partir de graines de soja et de céréales torrifiées, et la seconde à partir de poisson fermenté, généralement de l'anchois ou du poulpe. L'odeur est forte, mais pas d'inquiétude : une fois intégrée au plat, elle lui donne un goût délicieusement relevé.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, poêle, essuie-tout et wok.

Recette de **crevettes marinées à l'asiatique** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Épépinez et émincez le **piment rouge**. Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le. Émincez ou écrasez l'**ail**.

★ **CONSEIL** : Si vous en avez le temps, faites mariner les crevettes plus longtemps : elles absorberont d'autant mieux les saveurs.



2 MARINER

Dans le bol, mélangez la moitié du **piment rouge** et de l'**ail** ainsi que le **gingembre**, la **sauce soja**, la **sauce poisson** et le miel. Épongez les **crevettes** à l'aide de l'essuie-tout, puis mettez-les dans la **marinade** et laissez-les mariner au moins 10 minutes. ★ Remuez de temps à autre pour que les saveurs pénètrent bien.



3 COUPER

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **nouilles** 3 à 4 minutes. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et égouttez-les à nouveau. Elles peuvent ainsi refroidir. Taillez le **chou chinois** en fines lamelles. Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers. Hachez grossièrement la **coriandre** fraîche.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok à feu moyen-vif et faites revenir le reste du **piment** et de l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **chou chinois** et les **champignons**, puis faites-les cuire 4 à 5 minutes. Ajoutez les **nouilles** au wok et faites sauter le tout 2 à 3 minutes. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement de l'huile si les **nouilles** accrochent.



5 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Retirez les **crevettes** de la **marinade** (veillez à la garder dans le bol !) et faites-les cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Pendant ce temps, versez la **marinade** sur les **nouilles** et les **légumes**.



6 SERVIR

Servez les **nouilles** aux **légumes** et à la **marinade**, disposez les **crevettes** par-dessus et garnissez le tout de **coriandre**.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, réduisez de moitié les quantités de sauce soja et de sauce poisson. Vous pouvez alors assaisonner le plat avec du poivre moulu et du chili (en flocons ou en poudre) pour le relever davantage.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gingembre frais (cm)	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	20	30	40	50	80	100
Sauce poisson (ml) 4)	10	20	40	60	60	80
Crevettes (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Nouilles (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Chou chinois (cœur) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Champignons de Paris (g) *	60	125	185	250	310	375
Coriandre fraîche (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15

À ajouter vous-même

Miel (cc)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Huile de tournesol (cs)	1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2868 / 686	557 / 133
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	3,1	0,1
Glucides (g)	86	18
Dont sucres (g)	7,9	1,5
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	6,7	1,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés 4) Poisson 6) Soja

▣ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 75 g de nouilles par personne. Plus tard dans la semaine, vous pourrez faire tremper le reste dans une tasse de bouillon chaud et ainsi obtenir un délicieux en-cas.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !