

NOUILLES DE LÉGUMES SAUTÉES AUX CREVETTES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de crevette, surgelée, crue
- 10 grammes de curry rouge 1CS
- 1 cm de gingembre, racine crue
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 3 unités oignons nouveaux
- 4 unités moyennes de carotte, crue [400 g]
- 3 courgettes petites
- 20 grammes de sauce Nuoc Mâm ou Sauce au poisson 2CS
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'arachide [10 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de sésame [20 g]
- 20 grammes de menthe, fraîche
- 20 grammes de coriandre, fraîche
- jus de citron vert, pur jus [120 g]
- 25 grammes de cacahuète, grillée
- 2 tasses de riz thaï ou basmati, cru [230 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Hachez l'ail. Emincez les oignons. Râpez les courgettes et les carottes pelées en spaghettis.
- 2° Enrobez les crevettes de pâte au curry. Faites les sauter 2/3mn avec 1CS d'huile. Réserver les crevette. Ajoutez dans la poêle qui a servi aux crevettes, les nouilles de légumes et le gingembre, faire cuire 1-2mn en mélangeant. Les nouilles doivent rester al dente
- 3° Ajouter les crevettes dans la poêle, arroser de nuoc-nam, d'huile de sésame et parsemez d'herbes fraîches. Soudrez de cacahuètes hachées et servez avec un filet de citron vert.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [459 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 114 kcal | 524 kcal | 26 % |
| LIPIDES | 3 g | 13 g | 21 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 2 g | 11 % |
| CHOLESTÉROL | 43 mg | 198 mg | 66 % |
| SODIUM | 185 mg | 846 mg | 35 % |
| GLUCIDES | 13 g | 58 g | 19 % |
| SUCRES | 2 g | 10 g | — |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 8 g | 30 % |
| PROTÉINES | 8 g | 38 g | — |