Wok de légumes sautés aux crevettes

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	10 min
Portions	4

Préparation

12 crevettes

1 gousse d'ail

1 piment, rouge

3 oignons de printemps

1 oignon, rouge

100 g de petits pois, surgelés

50 g de champignons shiitake

100 g de chou blanc

30 g de châtaignes d'eau

Huile d'arachide, pour la saisie

20 g d'huile de sésame

30 g de sauce soja

Sel

Poivre

10 g de sésame

Eplucher l'ail et l'oignon, les couper en fines lamelles. Couper le piment en deux et enlever les graines, couper les oignons de printemps en bâtonnets de 3 cm de long. Couper les champignons shiitake en tranches, le chou blanc en lanières, les châtaignes d'eau en deux et mélanger avec les petits pois.

Bien faire chauffer le wok, verser l'huile d'arachide et y faire revenir brièvement à feu vif les crevettes. Retirer les crevettes du wok, réserver.

Ajouter l'ail, le piment, les oignons de printemps et l'oignon rouge, faire revenir à feu vif pendant 5 secondes, puis ajouter les légumes et les saisir de tous côtés. Les légumes doivent ramollir après env. 2 minutes.

Ajouter les crevettes, saler et poivrer. Ajouter la sauce soja et l'huile de sésame, faire revenir pendant env. 30 secondes. Retirer le wok du feu , saupoudrer de graines de sésame.

Accessoires

Wok

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019