



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

