



CREVETTES ET VINAIGRETTE AU GINGEMBRE ET AU CITRON VERT

Avec des brocolis sautés, du riz et des cacahuètes



SAUCE SOJA

Originnaire de Chine, ce condiment est connu depuis plus de 2500 ans. Il remplace le sel et ajoute une note asiatique à toutes vos préparations.



Riz pandan



Brocoli *



Gingembre frais



Citron vert



Cacahuètes salées



Gousse d'ail



Oignons nouveaux *



Sauce soja



Crevettes *

Total : 25-30 min.

Sans lactose

Facile

Consommer dans les 3 jours

Découvrez l'Asie où il n'est pas nécessaire de choisir entre le sucré et le salé : la preuve avec ce mariage de saveurs chinoises et thaïlandaises. Passées à la poêle, les crevettes se marient parfaitement avec le croquant des cacahuètes. Saviez-vous qu'on ne mange jamais son riz avec une fourchette en Thaïlande ? Savourez ce plat avec une grande cuillère !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, râpe, bol, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de **crevettes et vinaigrette au gingembre et au citron vert** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER

Pour les brocolis, portez à ébullition 300 ml d'eau par personne dans la casserole ★. Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes. Taillez-les ensuite dans le sens de la longueur et découpez les tiges en morceaux. Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le finement ★★. Pressez le **citron vert**. Concassez les **cacahuètes** et émincez l'**ail**. Taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.



3 CUIRE ET MÉLANGER

Ajoutez les **brocolis** à la casserole et faites-les cuire 3 minutes. Égouttez et rincez à l'eau froide. Pendant ce temps, mélangez, par personne, 1 ½ cc de **gingembre**, 2 cc de **jus de citron vert** et ½ cs d'huile de tournesol ainsi que la **sauce soja**, le vinaigre balsamique blanc et le miel dans le bol pour en faire une vinaigrette. Ajoutez les **cacahuètes** concassées.



4 SAUTER LES BROCOLIS

Chauffez le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites sauter les **brocolis** 6 à 8 minutes. Lors de la dernière minute, ajoutez l'**ail**, le blanc des **oignons nouveaux** et le reste de **gingembre**. Salez et poivrez.



5 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Chauffez le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-les cuire 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.

★★**CONSEIL** : Si vous aimez les légumes croquants, inutile de faire cuire les brocolis à l'eau. Contentez-vous de les sauter 2 à 4 minutes de plus.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes et disposez les **brocolis** par-dessus. Ajoutez les **crevettes** et arrosez le tout de la **vinaigrette**. Garnissez enfin avec le vert des **oignons nouveaux**.

★★**CONSEIL** : En raison de sa structure fibreuse, il est parfois difficile d'émincer ou de râper le gingembre. Pensez à le congeler : en plus de se conserver très longtemps, il en devient nettement plus facile à râper.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignons nouveaux (pc) *	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Crevettes (g) 2) *	120	240	360	480	600	720
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3180 / 760	471 / 113
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	4,5	0,7
Glucides (g)	81	12
Dont sucres (g)	10,3	1,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,7	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés 5) Cacahuètes 6) Soja
Peut contenir des traces de : 22) Noix 25) Sésame

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