

Recette SALÉE

Nombres de personnes : 4 - Temps de préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn - Difficulté : Moyen



Wok de crevettes aux légumes

> Préparation

- Effilez ou enlevez les deux extrémités des haricots plats. Lavez-les, égouttez-les et coupez-les en deux ou trois parties.
- Portez à ébullition un litre d'eau. Jetez les haricots plats, attendez l'ébullition et cuire 5 mn. Egouttez. Réservez.
- Ecrasez finement l'ail avec un pilon et réservez.
- Décortiquez les crevettes en laissant la queue.
- Préparez les légumes. Lavez et pelez la carotte. Coupez-les en fins bâtonnets. Lavez et coupez le brocoli.
- Dans un petit saladier, disposez l'ail et la Maïzena. Ajoutez le sucre et mélangez bien.
- Versez l'huile dans le wok et faites chauffer, ajoutez les crevettes préparées dans l'huile chaude, faites sauter pendant quelques secondes.
- Dès qu'elles sont cuites, sortez les crevettes du wok et réservez sur votre plan de travail. Ajoutez les carottes et les haricots plats, faites sauter pendant 3 mn, puis ajoutez les brocolis et continuez pendant encore 3 mn.
- Dans le bouillon, ajoutez la Maïzena, l'huile de sésame, le vin de riz chinois et mélangez. Versez dans le wok.
- Remettez les crevettes dans le wok, salez, mettez une pointe de 5 épices, mélangez délicatement et réchauffez pendant 2 mn.
- Servez aussitôt très chaud.

Ingrédients

- 120 g de haricots plats
- 10 g d'ail
- 1 c à soupe de Maïzena
- 10 g de sucre brun
- 420 g de crevettes crues
- 45 g d'huile d'arachide
- 100 g de carotte
- 110 g de brocolis
- 1 c à s. d'huile de sésame
- 1 c à s. de vin de riz chinois
- 180 g de bouillon poisson
- 1 pointe de cinq épices
- Sel