

**PAD SEE EW : NOUILLES SAUTÉES AUX CREVETTES** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1/2 unité moyenne de citron, pulpe, cru (35 g)
- 100 grammes de scampis
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 100 grammes de jeune oignon
- 100 grammes de nouilles de riz cuites
- 100 grammes de crudités mixte
- 5 grammes de miel
- 5 grammes de gingembre, poudre
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1°** 1 Veillez à bien respecter les quantités indiquées à gauche pour préparer votre recette ! Portez une casserole d'eau à ébullition. Râpez l'ail. Ciselez une partie du vert de la cébette pour le dressage. Coupez le reste de la cébette en deux dans l'épaisseur, puis en gros tronçons de 5 cm. Lavez bien le citron et prélevez-en le zeste avec une râpe fine. Coupez-le en 4. 2 Faites cuire les nouilles 5-8 min, ou jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (goûtez-les pour vérifier la cuisson). Égouttez-les et rincez-les jusqu'à ce qu'elles soient froides. 3 Pendant ce temps, faites chauffer un généreux filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu vif. Faites-y sauter les crevettes et les tronçons de cébette 3-5 min. Poivrez. Ajoutez l'ail ainsi que le mélange chou-carotte et faites-les sauter en remuant constamment 3 min, ou jusqu'à ce que la cébette soit tendre. 4 Baissez le feu sur moyen, ajoutez les nouilles dans le wok, puis la sauce soja. Faites sauter le tout 1-2 min, ou jusqu'à ce les nouilles soient imbibées de sauce. Poivrez (selon votre goût). Ajoutez la sauce miel-gingembre ainsi que le jus et les zestes de citron hors du feu et mélangez énergiquement. Servez les nouilles dans les assiettes. Saupoudrez du vert ciselé de la cébette.
- 2°** 1 Veillez à bien respecter les quantités indiquées à gauche pour préparer votre recette ! Portez une casserole d'eau à ébullition. Râpez l'ail. Ciselez une partie du vert de la cébette pour le dressage. Coupez le reste de la cébette en deux dans l'épaisseur, puis en gros tronçons de 5 cm. Lavez bien le citron et prélevez-en le zeste avec une râpe fine. Coupez-le en 4. 2 Faites cuire les nouilles 5-8 min, ou jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (goûtez-les pour vérifier la cuisson). Égouttez-les et rincez-les jusqu'à ce qu'elles soient froides. 3 Pendant ce temps, faites chauffer un généreux filet d'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu vif. Faites-y sauter les crevettes et les tronçons de cébette 3-5 min. Poivrez. Ajoutez l'ail ainsi que le mélange chou-carotte et faites-les sauter en remuant constamment 3 min, ou jusqu'à ce que la cébette soit tendre. 4 Baissez le feu sur moyen, ajoutez les nouilles dans le wok, puis la sauce soja. Faites sauter le tout 1-2 min, ou jusqu'à ce les nouilles soient imbibées de sauce. Poivrez (selon votre goût). Ajoutez la sauce miel-gingembre ainsi que le jus et les zestes de citron hors du feu et mélangez énergiquement. Servez les nouilles dans les assiettes. Saupoudrez du vert ciselé de la cébette.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (471 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	371 kcal	19 %
PROTÉINES	5 g	21 g	43 %
GLUCIDES	11 g	50 g	19 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	1 g	7 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	5 %
SODIUM	254 mg	1194 mg	50 %