



## NOUILLES SAUTÉES AUX CREVETTES ET BROCOLIS

 20 minutes 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature
- 300 grammes de crevette, crue
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile de sésame (8 g)
- 8 grammes de curry, poudre
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 unité grosse de brocoli, cru (400 g)
- 1 verre d'eau du robinet (150 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Décortiquer et nettoyer les crevettes. Les laver, les sécher et les placer dans un bol avec 1 c. à c. d'huile de sésame, le curry et la sauce soja, bien remuer et laisser mariner.
- 2° Tailler l'oignon finement puis le faire suer pendant 5 min dans une sauteuse avec 1 c. à c. d'huile de sésame.
- 3° Couper les brocolis en petits morceaux puis les ajouter aux oignons. Ajouter l'eau et laisser cuire 7 min à couvert sur feu moyen. Une fois cuits, les transférer dans un bol.
- 4° Faire cuire les nouilles en suivant les indications du paquet.
- 5° Faire chauffer la sauteuse, une fois bien chaude, jeter les crevettes et les faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, soit environ 2 min. Puis les réserver dans un bol.
- 6° Récupérer les nouilles cuites en les transférant directement de la casserole avec 2 fourchettes pour les déposer dans la sauteuse, sans les filtrer, ce qui permettra de récupérer un peu d'eau de cuisson, ajouter les crevettes et les légumes puis bien remuer et faire revenir 2 min.
- 7° Ôter du feu et répartir entre 2 assiettes. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (514 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	386 kcal	19 %
PROTÉINES	8 g	43 g	86 %
GLUCIDES	10 g	49 g	19 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	38 %
SODIUM	221 mg	1133 mg	47 %