

NOUILLES SAUTÉES AUX CREVETTES

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature
- 180 grammes de crevette, crue
- 120 grammes de pois mange-tout ou pois gourmand, cru
- 140 grammes de poivron, vert, jaune ou rouge, cru
- 130 grammes de petits pois, surgelés, crus
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (32 g)
- 25 grammes d'huile de sésame
- Coriandre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les nouilles selon les recommandations du paquet
- 2° Dans un wok, mélanger les pois gourmands, avec les petits pois, les poivrons, l'huile de sésame
- 3° Faire revenir les crevettes à part dans la sauce soja
- 4° Mélanger le tout dans le wok quelques instants, verser dans une assiette et ajouter la coriandre sur le dessus

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (369 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	395 kcal	20 %
PROTÉINES	9 g	32 g	63 %
GLUCIDES	14 g	52 g	20 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
SODIUM	428 mg	1577 mg	66 %