

NOUILLES SAUTÉES AUX CREVETTES (COPIE)

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature
- 180 grammes de crevette, crue
- 80 grammes de pois mange-tout ou pois gourmand, cru
- 100 grammes de poivron, vert, jaune ou rouge, cru
- 80 grammes de petits pois, surgelés, crus
- 2 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (32 g)
- 20 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 (301 g)	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	373 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	29 g	59 %
GLUCIDES	16 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	4 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	521 mg	1569 mg	65 %