



CREVETTES SAUTÉES AUX LÉGUMES

 4 assiettes

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de crevettes
- 500 grammes de légumes, mélange surgelé, crus
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 1 cuillère à café de piment rouge
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 15 grammes de gingembre, racine crue
- Sel
- Poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher et émincer l'ail et l'oignon
- 2° Les faire revenir en remuant régulièrement avec la moitié de l'huile dans un poêle, à feu moyen pendant environ 3 minutes
- 3° Ajouter les crevettes et les faire sauter environ 3 minutes supplémentaires
- 4° Ajouter ensuite le jus du citron pressé, le piment, le sel et le poivre
- 5° Faire chauffer l'huile restante dans un poêle ou un wok et y verser les légumes encore surgelés et laisser cuire 5 minutes (une texture cuite mais encore croquante est attendue)
- 6° Ajouter la sauce soja, le gingembre râpé et les crevettes sautées
- 7° Laisser cuire 2 minutes à feu moyen en remuant
- 8° Servir avec un féculent comme par exemple du riz basmati

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR ASSIETTE (260 g) | % AR |
|---------------------|-----------|----------------------|------|
| ÉNERGIE | 73 kcal | 191 kcal | 10 % |
| PROTÉINES | 7 g | 19 g | 37 % |
| GLUCIDES | 5 g | 13 g | 5 % |
| SUCRES | 2 g | 4 g | 5 % |
| LIPIDES | 3 g | 7 g | 10 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 1 g | 7 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 7 g | 28 % |
| SODIUM | 228 mg | 593 mg | 25 % |