

## NOUILLES DE LÉGUMES SAUTÉES AUX CREVETTES

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 500 grammes de crevette, surgelée, crue
- 10 grammes de curry rouge 1CS
- 1 cm de gingembre, racine crue
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 3 unités oignons nouveaux
- 4 unités moyennes de carotte, crue [400 g]
- 3 courgettes petites
- 20 grammes de sauce Nuoc Mâm ou Sauce au poisson 2CS
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'arachide [10 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de sésame [20 g]
- 20 grammes de menthe, fraîche
- 20 grammes de coriandre, fraîche
- jus de citron vert, pur jus [120 g]
- 25 grammes de cacahuète, grillée
- 2 tasses de riz thaï ou basmati, cru [230 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Hachez l'ail. Emincez les oignons. Râpez les courgettes et les carottes pelées en spaghettis.
- 2° Enrobez les crevettes de pâte au curry. Faites les sauter 2/3mn avec 1CS d'huile. Réserver les crevette. Ajoutez dans la poêle qui a servi aux crevettes, les nouilles de légumes et le gingembre, faire cuire 1-2mn en mélangeant. Les nouilles doivent rester al dente
- 3° Ajouter les crevettes dans la poêle, arroser de nuoc-nam, d'huile de sésame et parsemez d'herbes fraîches. Soudrez de cacahuètes hachées et servez avec un filet de citron vert.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [459 g]	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	524 kcal	26 %
LIPIDES	3 g	13 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
CHOLESTÉROL	43 mg	198 mg	66 %
SODIUM	185 mg	846 mg	35 %
GLUCIDES	13 g	58 g	19 %
SUCRES	2 g	10 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	30 %
PROTÉINES	8 g	38 g	—