



## WOK DE CREVETTE AUX COURGETTES & CAROTTES

 15 minutes

 25 minutes

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 800 grammes de crevette, cuite
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [500 g]
- 2 unités grandes de carotte, crue [330 g]
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [30 g]
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 1 càs de quatre épices
- 100 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découpez les courgettes et les carottes et tagliatelles. Puis émincez les oignons.
- 2° Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir les oignons 5 min.
- 3° Ajoutez les crevettes et saupoudrez de 4-épices. Laissez dorer 5 minutes puis réservez sur une assiette.
- 4° Pendant ce temps, faites cuire les nouilles, égouttez-les puis gardez-les sur le côté.
- 5° Faites sauter les courgettes en tagliatelles et les carottes en tagliatelles 10 min dans le wok. En fin de cuisson, remettez les crevettes et les nouilles dans le wok. Puis lorsque tout est bien mélangé dégustez.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [493 g]	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	409 kcal	20 %
LIPIDES	2 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
CHOLESTÉROL	64 mg	318 mg	106 %
SODIUM	253 mg	1250 mg	52 %
GLUCIDES	7 g	34 g	11 %
SUCRES	2 g	10 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	23 %
PROTÉINES	9 g	44 g	—