



CREVETTES TERIYAKI, BROCOLI ET RIZ

Équilibre parfait entre saveurs sucrées et salées, la sauce teriyaki est un pilier de la cuisine japonaise et un condiment apprécié dans le monde entier. Cette recette est un repas équilibré, pauvre en matières grasses et sans gluten.

 15 minutes 25 minutes 3 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de crevette, crue
- 500 grammes de fleurettes de brocoli, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- ½ cuillère à café de poudre d'ail
- ½ cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 grosse pincée de sel marin
- 1 grosse pincée de poivre noir
- 1 petite noisette de beurre doux à 82% MG (7 g)
- 300 gr de riz basmati ou de riz brun (cuit) **ou** 100 grammes de riz basmati ou de riz brun (cru)
- 100 ml de sauce teriyaki toute prête (Kikkoman) ou sauce teriyaki maison (voir en description)
- 1 cuillère à soupe bombée d'amidon de maïs ou fécule de maïs (24 g)
- Quelques branches de cives

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire le riz selon indications.
- 2° Assaisonnez vos crevettes dans un bol. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'huile, puis le beurre. Faire revenir les crevettes dans ce mélange. Laissez cuire 2 minutes sans les remuer, puis retournez-les et laissez cuire encore 2 minutes. Retirez les crevettes de la poêle et réservez.
- 3° Baissez le feu à moyen. Ajoutez le brocoli dans la même poêle et un peu d'eau si nécessaire. Couvrir pendant environ 2 minutes pour que le brocoli cuise à la vapeur, en remuant la poêle à mi-cuisson.
- 4° Ajoutez les crevettes et les 3/4 de sauce teriyaki. Mélangez. Couvrez à nouveau et laissez cuire encore 2 minutes. Ingrédients de la sauce Teriyaki maison : ☐ ⅓ tasse de sauce soja légère ☐ 2 cuillères à soupe de sucre brun ☐ 1 cuillère à soupe de miel ☐ 2 gousses d'ail écrasées ☐ 2 cuillères à café de gingembre râpé (ou 1 cuillère à café moulu) ☐ piment rouge, au goût ☐ 1 cuillère à soupe de fécule de maïs ☐ 2-3 cuillères à soupe d'eau tiède Mettre les ingrédients de la sauce teriyaki dans une petite casserole, puis laisser mijoter 2 minutes. Verser dans un bocal et réserver. Si vous aimez votre plat plus relevé, doublez la recette ! Si vous utilisez une sauce toute prête, il faudra peut-être l'épaissir : ajoutez une cuillère à soupe de fécule de maïs, et faites chauffer 2 minutes dans une casserole.
- 5° Disposez une portion de riz dans l'assiette, ajoutez le mélange crevettes/brocoli, garnissez de cives (ou d'oignons verts frais) émincés, et du reste de la sauce teriyaki. Dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (420 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	392 kcal	20 %
LIPIDES	1 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
CHOLESTÉROL	61 mg	255 mg	85 %
SODIUM	442 mg	1856 mg	77 %
GLUCIDES	11 g	47 g	16 %
SUCRES	2 g	8 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
PROTÉINES	10 g	42 g	—