



SALADE THAÏ AUX CREVETTES

Une salade minceur fraîche et exotique, pauvre en matières grasses et sans gluten.

 15 minutes 15 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 gr de vermicelles de riz
- 1 petit concombre [50 g]
- 1 carotte [100 g]
- 50 gr de haricot mungo germé ou pousse de "soja" en conserve
- 1 portion grande de laitue [60 g]
- 1 cuillère à soupe de sauce soja légère + 1 cuillère de sauce nuoc mam [sauce de poisson]
- 1/2 cuillère à café d'huile de sésame [2 g]
- 1 cuillère à café de cacahuètes grillées [salées ou non]
- 100 gr de crevette roses [cuites] décortiquées
- le jus d'1/4 de citron vert
- Quelques feuille(s) de menthe fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et éplucher la carotte et le concombre puis les détailler en lamelles. Rincer et égoutter les pousses de soja.
- 2° Faire cuire les vermicelles dans l'eau bouillante, 2-3'. Vous pouvez aussi les mettre à tremper dans l'eau froide pendant 1 heure.
- 3° Dans un petit bol, réaliser la sauce. Pour cela, mélanger la sauce soja + la sauce nuoc mam, l'huile de sésame et le jus de citron.
- 4° Dans une grande assiette creuse, disposer les feuilles de laitue grossièrement ciselées. Sur le dessus, disposer les vermicelles de riz refroidis. Ajouter les bâtonnets de carottes, le concombre et les pousses de soja.
- 5° Répartir les crevettes sur le dessus. Arroser de sauce et décorer de cacahuètes concassées et de menthe hachée avant de servir. Bien mélanger et déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [433 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 73 kcal | 314 kcal | 16 % |
| LIPIDES | 2 g | 7 g | 11 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 1 g | 6 % |
| CHOLESTÉROL | 37 mg | 159 mg | 53 % |
| SODIUM | 415 mg | 1798 mg | 75 % |
| GLUCIDES | 9 g | 39 g | 13 % |
| SUCRES | 2 g | 10 g | — |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 7 g | 27 % |
| PROTÉINES | 6 g | 27 g | — |