



NEMS HEALTHY À LA CREVETTE

Une recette simple et rapide il suffit d'avoir le coup de main, à déguster avec des légumes poêlés par exemple ou une salade.

🕒 15 minutes

🕒 20 minutes

🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 c.à.s d'huile de coco / huile d'arachide / huile d'olive
- Sauce soja salée
- paprika
- Sel
- poivre
- 400 g de crevette, crue
- 2 tiges de céleri branche, cru (120 g)
- 8 feuilles de riz

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez vos crevettes en petits morceaux et versez le céleri coupé dans un blender. Une fois le légume mixé, versez dans un saladier, saupoudrez de sel, sauce soja et paprika.
- 2° Préparez une feuille de riz, trempez-la quelques secondes dans de l'eau chaude puis posez-la sur un torchon. Versez un peu de votre préparation au centre de la galette, enroulez-la une première fois, rabattez les rebords puis finissez de l'enrouler la plus serrée possible.
- 3° Dans une poêle chaude, versez l'huile et faites revenir les petits morceaux de crevettes. Une fois chaudes, posez les nems dans la poêle et cuisez-les des 2 côtés jusqu'à ce qu'ils dorent.
- 4° Posez-les sur du papier absorbant avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (141 g)	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	180 kcal	9 %
PROTÉINES	14 g	20 g	40 %
GLUCIDES	12 g	17 g	7 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	2 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	2 %
SODIUM	420 mg	592 mg	25 %