



Wok de légumes et ses crevettes

Ingrédients

(Pour 6 personnes)

- 180 g de brocolis
- 200 g de petits pois
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 petite boîte de maïs (140 g)
- 250 g de petites crevettes roses
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- sauce soja
- «mélange malin» chinois (Ducros)
- poivre blanc

- 250 g de nouilles chinoises
- 2 c.s. de sauce soja noire
- 2 c.s. de sauce d'huître

Egouttez les légumes en conserve (petits pois, maïs), coupez les poivrons en petits dés et coupez les brocolis (décongelés pour moi) en petits bouquets.

Faites chauffer 200 mL d'eau pour y dissoudre le demi cube de bouillon.

Dans une très grande poêle ou un wok (prévoir grand !) faites chauffer 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol/colza/... et faites-y revenir les légumes et les crevettes pendant quelques minutes.

Versez le bouillon sur les légumes et laissez cuire jusqu'à ce que le bouillon soit presque évaporé. Il faut que les légumes soient tendres, s'il reste encore trop d'eau alors qu'ils sont cuits, n'hésitez pas à enlever le bouillon.

Versez un peu de sauce soja sur vos légumes (pas de quantité précise, peut-être l'équivalent de 4 c.s.), mélangez et laissez encore cuire quelques minutes. Rajoutez un peu du mélange d'épices (chinois) et du poivre, mélangez et sortez du feu.

Faites cuire les nouilles comme indiqué sur le paquet, généralement, 4mn dans l'eau bouillante, puis faites-les légèrement revenir dans une poêle avec la sauce d'huître et la sauce soja noire (facultatif, c'est surtout pour donner un meilleur goût et une jolie couleur).

Servez vos légumes et crevettes sur une petite portion de nouilles et dégustez chaud/tiède.

Bon appétit ! :)