



5 15

Barquettes aux crevettes teriyaki

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

19 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 327; protéines 16 g; matières grasses 1 g; glucides 62 g; fibres 4 g; fer 2 mg; calcium 127 mg; sodium 1389 mg

Simple et rapide à préparer, cette recette de [barquette](#) de crevettes sur le BBQ est idéale pour les repas en [camping](#), mais fait également très bien l'affaire à la maison pour un souper pas compliqué!

Ingrédients



150 g (1/3 de lb) de vermicelles de riz



250 ml (1 tasse) de sauce teriyaki épaisse



24 crevettes moyennes (calibre 31/40) cuites et décortiquées



1 sac de 500 g de mélange de légumes surgelés de style asiatique



30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche émincée

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).
- 2 Réhydrater les vermicelles selon les indications de l'emballage. Égoutter.
- 3 Dans quatre petites barquettes d'aluminium, déposer la sauce teriyaki et les vermicelles. Remuer pour bien enrober les vermicelles de sauce. Répartir les crevettes et les légumes sur les vermicelles, puis couvrir les barquettes de papier d'aluminium.
- 4 Déposer les barquettes sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 2 à 3 minutes.
- 5 Remuer le contenu des barquettes et couvrir de nouveau de papier d'aluminium.
- 6 Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déplacer les barquettes du côté des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.
- 7 Au moment de servir, ajouter la coriandre et remuer.

Option écono

Changer de protéine

Les crevettes ne font pas partie des rabais de la semaine à votre supermarché? Pas de panique! Vous pouvez réaliser cette recette en optant pour n'importe quelle autre protéine cuite! Poulet, poisson, boeuf, tofu: allez-y selon les préférences de votre famille.