

metro



Crevettes sautées au wok

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 6 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:05 CUISSON | 0:20 TEMPS TOTAL

Ingrédients

30 ml Huile d'arachide
(2 c. à soupe)

24 Crevettes de grosseur 21-25, décortiquées et déveinées

0.500 Poivron rouge, coupé en julienne

0.500 Poivron vert, coupé en julienne

0.500 Oignon, émincé

5 ml Ail, haché
(1 c. à thé)

10 ml Persil frais, haché
(2 c. à thé)

15 ml Sauce mirin
(1 c. à

Préparation

Faire chauffer le wok et ajouter l'huile.

Faire saisir les crevettes en les remuant vivement de 1 à 2 minutes.

Faire sauter rapidement les légumes dans le wok, en les brassant vivement de 1 à 2 minutes.

Ajouter l'ail, le persil, la sauce mirin et la sauce soya.

Terminer en ajoutant les graines de sésame.

Servir immédiatement.

Source : Académie Culinaire

Accords vins et mets



Fruité et vif

Ces vins ou cidres secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs tout en offrant une certaine richesse en bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

soupe)

15 ml Sauce soya
(1 c. à soupe)

10 ml Graines de sésame
(2 c. à thé)

Accords bières et mets



Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
