



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Sauté de crevettes aux oeufs et aux petits pois

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- 4 cuillères à thé d'huile de sésame
- 2 cuillères à thé d'huile végétale
- 2 cuillères à thé de gingembres frais, râpé
- 1 lb de grosses crevettes décortiquées et déveinées
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 1/2 tasse de maïs surgelé
- 3 oignons verts coupés en tranches fines
- 2 cuillères à table de sauce soya à teneur réduite en sel
- 3 tasses de riz au jasmin cuit, chaud

Préparation	15 minutes
Cuisson	5 minutes
Total	20 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	4 g
Sodium	725 mg
Protéines	37 g
Calories	535
Total gras	11 g
Cholestérol	335 mg
Gras saturés	2 g
Total glucides	68 g

PRÉPARATION

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, battre les oeufs. Saler et poivrer. Dans un grand poêlon ou un wok, chauffer la moitié de l'huile de sésame à feu moyen-vif. Ajouter les oeufs et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils aient pris, mais soient encore crémeux. Réserver les oeufs dans une assiette.

2. Essuyer le poêlon, puis y chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter le gingembre et cuire, en brassant, pendant 30 secondes. Ajouter les crevettes, les petits pois, le maïs et les trois quarts des oignons verts, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées. Ajouter les oeufs réservés, la sauce soya et le reste de l'huile de sésame, et mélanger. Servir les crevettes sur le riz, parsemées du reste des oignons verts.

Un bon truc

Attention: on fait revenir les oeufs à peine 1 minute, pour les garder crémeux, et les crevettes seulement 3 minutes, si on ne veut pas qu'elles deviennent caoutchouteuses.