



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

Votre courriel

Je m'inscris!



## Sauté de crevettes et de pois mange-tout

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

- 6 oz de nouilles de blé chinoises
- 2 cuillères à table de sauce hoisin
- 2 cuillères à table de vinaigre de riz
- 4 cuillères à thé de sauce soya
- 1 cuillère à table d'huile de sésame
- 2 cuillères à table d'huile végétale
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à table de gingembre frais haché finement
- 1/2 cuillère à thé de flocons de piment fort
- 2 tasses de pois mange-tout
- 1 lb de grosses crevettes décortiquées et déveinées
- 6 oignons verts coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)

### PRÉPARATION

1. Dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur, mettre les nouilles et couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Égoutter et réserver.
2. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce hoisin, le vinaigre, la sauce soya et l'huile de sésame. Réserver.
3. Dans un grand poêlon ou un wok, chauffer l'huile végétale à feu moyen. Ajouter l'ail, le gingembre et les flocons de piment fort, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 3 minutes. Ajouter les pois mange-tout et cuire 1

Préparation	15 minutes
Cuisson	10 minutes
Total	25 minutes
Portion(s)	4 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	3 g
Sodium	705 mg
Protéines	28 g
Calories	330
Total gras	11 g
Cholestérol	195 mg
Gras saturés	2 g
Total glucides	30 g

minute. Ajouter les crevettes et cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ajouter la sauce réservée et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Servir sur les nouilles réservées et parsemer des oignons verts.

### **Variante : Sauté de poulet et de pois mange-tout**

Remplacer les crevettes par 12 oz (375 g) de poitrines de poulet désossées, coupées en fines lanières.

### **Un bon truc**

Pour peler facilement le gingembre, on gratte sa pelure avec une petite cuillère. Il y a moins de gaspillage de cette façon! Aussi, on peut congeler les restes (râpés, hachés ou entiers) pour en avoir toujours à portée de main.