



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



640
calories

ACCOMPAGNEMENT

Légumes asiatiques

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de riz, sel et poivre

Pad Thai crevettes sucrées

INGRÉDIENTS

600 grammes de crevettes décortiquées
150 grammes de bokchoys, hachés
2 gousses d'ail, hachées fines
1 tige de basilic, haché
1 oignon vert, en morceaux
450 grammes de riz
90 ml de sauce tamari
60 ml de vinaigre de riz
36 grammes de fécule de maïs
1 poivron couleur, en dés
60 ml de sauce soya

INSTRUCTIONS

Chauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles (ou chauffer une poêle à feu moyen-vif) et porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Ajouter le riz à la casserole d'eau bouillante cuire 15 minutes, jusqu'à tendreté et arroser d'un filet d'huile.

Couper les bokchoys en morceaux, les poivrons en dés, finement l'ail, le basilic et l'oignon vert en morceaux. Décortiquer les crevettes et mélanger avec la fécule de maïs.

Dans un bol, mélanger la sauce soya, la sauce tamari, le vinaigre de riz, 1/2 de l'ail et mélanger.

Sur le BBQ ou dans la poêle, cuire les crevettes 2 minutes par côté. Ajouter 1/4 du mélange de sauce, cuire 1 minute, transférer, réserver et essuyer la poêle, si utilisée.

Dans la poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les oignons verts, l'ail restant, cuire 30 secondes, ajouter les poivrons, les bokchoys, poursuivre la cuisson 2 minutes, saler et poivrer au goût.

À la poêle de légumes, ajouter le riz cuit, 1/2 des feuilles de basilic, la sauce restante, cuire 2 minutes, en remuant pour tout enrober.

Monter les assiettes en répartissant le pad thai, déposer les crevettes et garnir avec les feuilles de basilic restantes.



au jour le jour



TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appétit