



Ingrédients :

- 150 g de queues de crevettes roses
- 200 g de brocoli
- 1/2 poivrons rouge
- 1/2 poivrons jaune
- 100 g de pois gourmands
- 1 boîte de mini maïs
- 150 g de nouilles chinoises à la farine de blé
- 50 cl de Bouillon de volaille
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sauce soja
- Poivre
- sel

Préparation :

couper les poivrons en fines tranches. Séparez le brocoli en petits bouquets. Décortiquez les queues de crevettes.

Plongez les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 4 minutes et séparer les avec une fourchette. Egouttez-les et réservez.

Versez les crevettes et les légumes dans un wok avec l'huile et laissez revenir 2min à feu vif. Ajoutez 20cl de bouillon et continuez la cuisson pendant 5 minutes. Quand les légumes sont tendres et le bouillon à réduit, ajoutez un trait de sauce soja, poivrez, salez et continuez la cuisson à feu vif pendant 1min.

Déposez les légumes et les crevettes dans 4 grands bols, faites sauter les nouilles dans le wok pendant 1min avec un fond de bouillon et de sauce soja et servez-les à part avec le bol de légume.

www.woknrolls.com - copyright 2011-2012 - tous droits réservés