

Wok de crevettes aux légumes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes:

- 300 g de crevettes décortiquées crues, surgelées
- 150 g de haricots mange-tout équeutés
- 300 g de champignons
- 1 poivron rouge
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ou d'huile de sésame
- 1 cuil. à café de mélange 5 épices (en épicerie asiatique)
- 3 cuil. à soupe de sauce d'huître
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- Sel, poivre



Recette :

1) Préparer les légumes: laver et émincer le poivron en lamelles (retirer les pépins) ; retirer le pied des champignons, les laver et les couper en 4 dans la hauteur ; laver les haricots mange-tout.

2) Faire chauffer la moitié de l'huile dans le wok et saisir les légumes pendant quelques minutes. Saler, poivrer et bien mélanger. Les retirer en vidant le wok et les réserver.

3) Faire chauffer le reste d'huile dans le wok et saisir les crevettes pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites. Si elles perdent de l'eau, la retirer du wok. Saupoudrer les épices sur les crevettes puis ajouter les légumes déjà saisis, la sauce soja et la sauce d'huître. Bien mélanger pour répartir et servir bien chaud.