

Wok de petit épeautre aux crevettes et pois gourmands



Ingrédients pour 3/4 personnes:

250g de petit épeautre	1 blanc d'oeuf
500g de crevettes entières cuites	2 cuillères à café de maïzena
250g de pois gourmands	1 tablette de bouillon de légumes bio
1 oignon	sel et poivre du moulin
1 gousse d'ail	

Préparation:

- *Cuisson du petit épeautre:*

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition et y verser le petit épeautre préalablement rincé à l'eau froide dans une passoire. Cuire à couvert 45 minutes environ. Égoutter.

- *Préparation des crevettes:*

Dans un saladier délayer la maïzena avec le blanc d'oeuf. Décortiquer les crevettes et les mélanger à la préparation blanc d'oeuf/maïzena. Saler, poivrer, filmer puis réserver au frais 1/2 heure.

- *Pois gourmands:*

Retirer les fils des pois gourmands puis les blanchir 2 minutes à l'eau bouillante avec 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium. Égoutter et passer sous l'eau bien froide.

- Éplucher et émincer finement l'oignon et l'ail. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans un wok et y faire revenir l'ail et l'oignon pendant quelques minutes. Déposer dans un plat.

Faire chauffer un peu d'huile dans le wok et y faire sauter les crevettes égouttées à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient dorées en remuant souvent.

Ajouter le mélange ail/oignon puis les pois gourmands. Faire sauter quelques minutes puis ajouter le petit épeautre. Verser 1 verre d'eau et la tablette de bouillon de légumes. Laisser mijoter une dizaine de minutes à couvert.

