

Scampis à la Crème et à l'Orange, au Wok

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- SCAMPIS	500 g
- CHOUX CHINOIS	1
- CHAMPIGNONS DE PARIS	500 g
- ORANGE(S)	1
- ANETH	
- CREME FRAICHE EPAISSE	125 g
- HUILE D'OLIVE	3 c à soupe
- PIGNONS DE PIN	3 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	
- MAIZENA	



Recette:

- Faites décongeler les scampis et décortiquez-les.
- Emincez le chou chinois.
- Emincez les champignons.
- Râpez également le zeste de l'orange puis pressez-la pour en récupérer le jus.
- Hachez grossièrement l'aneth.
- Faites chauffer 3 c à soupe d'huile d'olive dans le wok. Faites-y dorer 2 minutes les pignons de pin puis ajoutez les scampis pendant 5 minutes en remuant continuellement. Salez et poivrez. Réservez les scampis sur une assiette.
- Faites de nouveau chauffer un peu d'huile et faites-y rissoler les champignons.
- Intégrez alors les lanières dans le wok et poursuivez la cuisson encore 5 minutes en mélangeant.
- Arrosez enfin du jus d'orange, et ajoutez la crème fraîche et les zestes. Portez le tout à ébullition. Epaissez la sauce avec un peu de maizéna.
- Replacez les scampis dans le wok et saupoudrez d'aneth. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Remarque:

Servez avec du riz ou de la semoule.