

Pâtes Chinoises et Crevettes Sautées aux Légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- PÂTES CHINOISES	250g
- OIGNON(S)	1 petit
- HUILE DE SESAME	2 c à soupe
- SAUCE AU SOJA	2-3 c à soupe
- CONCENTRÉ DE TOMATES	70g
- GAMBAS	400g (ou grosses crevettes d'eau douce)
- BROCOLI(S)	1
- CAROTTE(S)	2-3
- COULIS DE TOMATES	150 ml
- EAU	200 ml
- MAÏZENA	1/2 c à soupe
- AIL EN POUDRE	
- CORIANDRE FRAIS	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Décongelez les crevettes.
- Coupez le brocoli en petites fleurs et faites-les cuire 6-8 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- Pelez et coupez les carottes en demi-rondelles. Faites-les cuire sous un film alimentaire pendant 5 minutes au micro-onde. Réservez.
- Emincez l'oignon finement.
- Faites-le rissoler dans un mélange beurre - huile de sésame.
- Ajoutez ensuite la sauce soja et le concentré de tomates. Remuez pendant 2-3 minutes.
- Intégrez alors les crevettes décongelées. Salez un peu et poivrez. Remuez pour bien les enrober de sauce et laissez cuire 4-5 minutes.
- Arrosez alors avec l'eau et le coulis de tomates.
- Portez à ébullition puis liez avec la maïzéna. Salez et poivrez.
- Lorsque la sauce est liée, intégrez les carottes et les fleurs de chou. Réchauffez doucement quelques minutes.
- Entre temps, faites cuire les pâtes chinoises dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et intégrez-les aux crevettes sautées aux légumes. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez immédiatement et saupoudrez de coriandre ciselée.