

Wok aux Scampis et aux Nouilles Chinoises

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- SCAMPIS	500 g
- GERMES DE SOJA	300 g
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	200 g (ou haricots princesses)
- OIGNON(S)	1 émincé finement
- AIL EN POUDRE	1 c à café
- PATES CHINOISES	250 g
- BOUILLON DE VOLAILLE	200 ml (1/2 cube)
- HUILE D'OLIVE	
- BEURRE DE CUISSON	
- SAUCE AU SOJA	2 c à soupe
- CURRY	3 c à café
- POIVRE	



Recette:

- Dégelez les scampis, décortiquez-les, épongez-les un peu puis mélangez-les avec le curry.
- Faites blanchir les mange-tout pendant 5 à 8 minutes.
- Faites tremper les nouilles chinoises dans de l'eau bouillante pendant 6 minutes. Egouttez-les.
- Dans le wok (ou une grande casserole creuse antiadhésive avec couvercle), faites chauffer un peu de beurre avec de l'huile et rissolez-y les scampis pendant 2 minutes. Retirez-les et réservez.
- Faites de nouveau chauffer un peu de beurre avec de l'huile dans le wok et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez les haricots et l'ail. Mouillez avec le bouillon de volaille. Laissez étuver à couvert pendant 5 minutes.
- Intégrez les germes de soja et les nouilles égouttées et faites cuire le tout 3 minutes en mélangeant continuellement.
- Incorporez les scampis et la sauce au soja. Poivrez et servez aussitôt.