

Wok de chou pointu aux crevettes



4 pour personnes

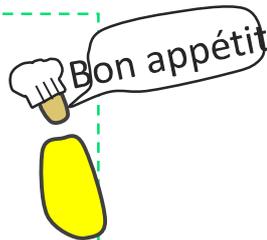


30' Temps de préparation

20' Temps de cuisson

Ingrédients

- du bouillon de légumes
- 40 cl d'eau
- 1 càc de piment doux
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons nouveaux
- 1 chou pointu
- 2 carottes
- 1 cas de jus de citron
- des germes de graines (soja, lentilles etc)
- des feuilles de coriandre
- huile (sésame), sel, poivre, sauce soja



- 1 Décortiquer les crevettes. Les faire mariner pendant 15 minutes avec de l'ail ciselé, de la sauce soja, 3 cas d'eau, du citron vert, du piment et la coriandre.
Astuce : Vous pouvez remplacer les crevettes par du tofu !
- 2 Une fois marinées, sortir les crevettes de la marinade (garder la) et les faire revenir 10mn au wok (ou à la poêle) avec de l'huile (de sésame, si vous avez!). Réserver les crevettes.
- 3 Dans le wok, faire revenir les oignons nouveaux émincé dans de l'huile, vous pouvez mettre la partie verte dès maintenant ou à la fin pour le service !
- 4 Ajouter le chou pointu ciselé finement, faites revenir 2 mn. Ajouter un bouillon cube préalablement dilué dans une petite casserole d'eau (environ 40cl). Couvrir et laisser cuire un peu le chou dans le bouillon pour qu'il devienne tendre.
- 5 Ajouter les carottes coupées en julienne fine, ainsi que les pousses de graines germées. Laisser cuire et s'évaporer le liquide. Une fois que le tout est presque cuit, rajouter la marinade et laisser mijoter 5mn. Ajuster l'assaisonnement.
Au dernier moment, ajouter les crevettes pour les réchauffer !
- 6 Servir dans un bol avec des cacahuètes concassées et des herbes fraîches.
Astuce : vous pouvez ajouter des pâtes de riz à la préparation !