

## *Nouilles sautées aux crevettes et petits légumes*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 120g de crevettes
- 1 ou 2 oignons doux ou un ½ oignon jaune
- ½ blanc de poireau
- 2-3 champignons noirs
- 80g de nouilles
- 25g de pousses de soja
- ½ cuillère à café de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz ou autre
- 2 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de basilic
- ½ cuillère à café de gingembre moulu ou gingembre frais
- Poivre

### Préparation 15 minutes / Cuisson 15 minutes / Trempage 30 minutes minimum

- Faire tremper les champignons noirs au minimum 30 minutes
- Décortiquer les crevettes
- Laver les oignons doux et les émincer finement sinon éplucher l'oignon jaune et l'émincer finement
- Laver et couper finement le blanc de poireau
- Si vous avez choisi du gingembre frais, l'éplucher et le couper en bâtonnets
- Dans une large sauteuse faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile 2 minutes
- Mettre les crevettes dans la sauteuse et les faire revenir 3 minutes et réserver
- Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile dans la sauteuse
- Mettre les oignons, le blanc de poireau, les champignons, et le gingembre, cuire sur feu doux pendant 5 minutes (poursuivre la cuisson si les légumes ne sont pas fondants)
- Ajouter les crevettes, le vinaigre, la sauce soja et le poivre mélanger, laisser cuire sur feu doux le temps de cuire les nouilles. Remuer de temps en temps
- Remplir une casserole d'eau et porter à ébullition
- Lorsque l'eau bout plonger les nouilles dans la casserole et faire cuire le temps indiqué sur le paquet
- Lorsque la cuisson des nouilles est terminée les égoutter et les verser dans la poêle avec le reste de la préparation
- Remuer, laisser cuire 30 secondes
- Dresser l'assiette : mettre les nouilles aux crevettes au centre, ajouter les pousses de soja, parsemer avec les graines de sésame et le basilic
- Servir bien chaud

### Accompagnement

- Ce plat est complet et peut être accompagner d'une salade verte

Diétô*délices*