

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Scampis et nouilles aux légumes

Pour 4 couverts :

- 300g de scampis décortiqués
- 250g de nouilles
- 1 oignon
- 4 carottes
- 200g de germes de soja
- 1 poivron (ici mix de poivrons surgelés)
- 4 c. à soupe d'huile de sésame
- 4 c. à soupe de sauce soja
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer et couper l'oignon, râper et couper les carottes en rondelles.
- Chauffer 2 c. à soupe d'huile dans un wok et y faire revenir l'oignon. Ensuite, ajouter les carottes et les poivrons, laisser à couvercle fermé pendant 5 minutes.
- Ajouter les germes de soja et la sauce soja.
- Incorporer les nouilles et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que celles-ci soient bien cuites.
- Chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et cuire les scampis 1 minute de chaque côté.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste