

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

Wok aux légumes et aux scampis à l'ail

Pour 4 couverts :

- 25-30 scampis décortiqués
- 250g de nouilles
- 1 poireau
- 3 carottes
- 500g de champignons
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre

Préparation :

- Nettoyer et émincer finement le poireau et les champignons.
- Eplucher et râper les carottes, et émincer l'ail.
- Faire mariner les scampis avec 1 c. à soupe d'huile et 2 gousses d'ail.
- Dans un wok, faire suer l'ail restant avec 1 c. à soupe d'huile.
- Incorporer les légumes (pour des carottes croquantes, les ajouter en même temps que les scampis) et les cuire couvercle fermé pendant 10 minutes. Assaisonner.
- Ajouter les nouilles et 500ml d'eau bouillante. Quand les nouilles sont cuites, bien mélanger pour séparer les pâtes.
- Incorporer les scampis marinés et cuire encore 2-3 minutes.



Bon appétit !