

les recettes d'Alice

Légumes aux crevettes et aux oeufs



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



10 minutes



facile

Ingrédients

225 gr de courgettes
1 oignon
4 c à s de sauce soja
2 oeufs
150 gr de soja

225 gr de carottes
225 gr de crevettes
3 c à s d'huile
2 c à s de coriandre fraîche
25 gr de cacahuètes
1 pincée de cinq épices

Matériel nécessaire

1 wok 1 râpe

Préparation et réalisation

- 1- Eplucher les carottes et les râper. Laver les courgettes et les tailler en julienne. Eplucher l'oignon.
- 2- Battre les oeufs avec 2 c à s d'eau, assaisonner. Faire chauffer le wok avec 1 c à s d'huile, verser les oeufs et les cuire en omelette, débarrasser. Plier l'omelette et la couper en lanières.
- 3- Verser le restant d'huile dans le wok, ajouter, les carottes, les oignons, les courgettes et cuire 5 min puis ajouter le soja et les crevettes décortiquées, cuire 2 min.
- 4- Ajouter la sauce soja, la poudre de cinq épices, les cacahuètes, l'omelette et faire chauffer. Parsemer de coriandre ciselée.

Conseils et astuces

D'autres légumes peuvent être ajouté : tomates, poivrons...

Alice Délice

