

NOUILLES CHINOISES SAUTÉES AUX CREVETTES

Décembre 2008 (Actualisé en février 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 200 g de nouilles chinoises
- ★ 1 tête de brocolis (250 g)
- ★ 1 carotte (125 g)
- ★ 200 g de crevettes roses
- ★ 20 g de champignons noirs déshydratés
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à café d'huile d'arachide
- ★ 2 cuillères à soupe de sauce soja
- ★ 2 brins de persil plat
- ★ 2 cuillères à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Poivre moulu

Ustensiles : 3 Casseroles, Sauteuse ou wok, Égouttoir

Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 6,90 € (soit 1,73 € par personne)



Recette :

Porter à ébullition 50 cl d'eau dans une petite casserole, ajouter les champignons noirs, couvrir et hors du feu laisser réhydrater 15 minutes. Porter à ébullition une grande casserole d'eau avec une cuillère à café de gros sel et une cuillère à café d'huile, ajouter les nouilles et laisser cuire le nombre de minutes indiquées sur le paquet (2 à 3 minutes en général), les égoutter. Couper les brocolis en petites fleurs. Porter une casserole d'eau à ébullition avec le reste de gros sel, ajouter les brocolis et cuire 5 minutes à frémissements. Rafraîchir et égoutter. Peler la carotte et la couper en tronçons de 3 cm de long. Couper chaque tronçon verticalement en rectangles de 1 mm d'épaisseur. Décortiquer les crevettes.

Dans un wok ou à défaut une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu vif, ajouter les carottes, les cuire 8 minutes en mélangeant sans cesse, puis les nouilles, la sauce soja et cuire 2 minutes, poivrer, puis les brocolis pendant une minute, puis les crevettes et les champignons noirs égouttés durant 2 minutes de plus. Verser dans un plat, parsemer de persil ciselé.