



CREVETTES SAUTEES AU GINGEMBRE ET BROCOLIS

Ingrédients	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
Crevettes crues	150 g	300 g
Ail	½ gousse	1 gousse
Gingembre	2 cm	4 cm
Sauce soja	2 cuillères à soupe	4 cuillères à soupe
Brocolis	1 pièce	2 pièces
Citron vert	½ pièce	1 pièce
Graines de sésame	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Dans votre placard :		
Miel	1 ½ cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
Huile d'olive		
Poivre		



Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 10 mn

👨‍🍳 Cuisson : 10 mn

1. La préparation des légumes

- Séparez les fleurettes de brocolis de sa tige. Faites bouillir une grande casserole d'eau chaude et plongez les fleurettes de brocolis 5 minutes. Egouttez et rincez à l'eau froide pour stopper la cuisson.
- Epluchez, dégermez et hachez l'ail. Epluchez le gingembre et râpez-le en récupérant bien le jus puis coupez le ½ ou le citron vert entier en rondelles.

2. La cuisson

- Dans un wok (ou une grande poêle) avec un filet d'huile, faites revenir le gingembre avec l'ail 30 secondes sur feu vif. Ajoutez les crevettes et faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles commencent à devenir roses. Ajoutez le miel, la sauce soja et du poivre. Laissez caraméliser quelques secondes.
- Retirez les crevettes du wok. Faites revenir rapidement le brocoli dans la sauce des crevettes (1 à 2 minutes, juste de quoi les réchauffer). Remettez les crevettes, mélangez rapidement et servez immédiatement avec des rondelles de citron et parsemez généreusement de coriandre ciselée et de graines de sésame.
- Bon appétit ! Ràng women chi !

3. Le mot du Chef

- Une recette ultra simple à réaliser en deux temps, trois mouvements. Déclinez ce plat avec des filets de poulet ou des aiguillettes de canard.

