

Fiche Recette : Wok de Crevettes à l'Ail et au Gingembre

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de crevettes décortiquées et déveinées
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 3cm de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 200g de brocolis coupés en petites fleurettes
- 1 poivron rouge émincé en fines lamelles
- 1 oignon nouveau ciselé
- Graines de sésame pour la garniture

Matériel nécessaire

- 1 Wok ou une grande poêle antiadhésive
- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 spatule en bois ou silicone
- 1 râpe fine pour le gingembre

Étapes de préparation

- Préparer la marinade : dans un bol, mélanger la sauce soja, l'ail haché et le gingembre râpé.
- Faire chauffer l'huile de sésame dans le wok à feu vif.
- Saisir les crevettes pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, puis les retirer du wok.
- Dans le même wok, faire sauter les brocolis et les poivrons pendant 4 à 5 minutes pour qu'ils restent croquants.
- Remettre les crevettes dans le wok et verser la marinade.
- Mélanger vivement pendant 1 minute pour bien enrober tous les ingrédients.
- Servir immédiatement, parsemé d'oignon nouveau et de graines de sésame.

Conseils de chef

- Accompagnement idéal : servir avec un riz basmati vapeur ou des nouilles de riz.
- Pour plus de piquant : ajouter une pincée de flocons de piment séché lors de la cuisson des légumes.
- Astuce fraîcheur : ajoutez un filet de jus de citron vert juste avant de servir pour rehausser les saveurs.