

Crevettes sautées au Wok



Préparation : 5 minutes
Marinade : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes
Wok BG 902428

Ingrédients :

- 500 g net de crevettes crues fraîches ou surgelées
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 15 cl de vin blanc sec
- 2 CS de sauce soja
- 2 CS de miel
- 1 CS d'huile
- Persil haché
- Poivre

Préparation :

Épluchez les crevettes fraîches ou laissez-les décongeler.

Préparez la marinade avec le miel, le vin et la sauce soja dans un petit cul-de-poule. Laissez mariner une quinzaine de minutes ou un peu plus si possible.

Hachez les échalotes et l'ail à l'aide du TORNADO (MA 43).

Dans le **Wok** (BG 902428), faites chauffer l'huile, ajoutez les échalotes et l'ail puis faites revenir 2 à 3 minutes sans coloration. Rajoutez les crevettes sans la marinade pour le moment et faites les revenir 5 à 6 minutes le temps de les laisser colorer. Ajoutez ensuite la marinade, poursuivez la cuisson quelques minutes pour laisser réduire la sauce. Assaisonnez et saupoudrez du persil.

Servez avec un riz, de nouilles chinoises ou comme ici un mélange de céréales gourmandes.