

Recette n°6

NOUILLES SAUTÉES AUX CREVETTES ET AUX PETITS LÉGUMES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 mn et cuisson : 10 mn

INGREDIENTS :

- 400 g de crevettes crues fraîches (ou décongelées)
- 200 g de seiches ou calamars
- 1 paquet de nouilles chinoises aux œufs (350g)
- -300 g d'épinards frais si possible
- 100 g de pousses de soja
- 1 carotte
- 30g de champignons noir déshydratés (ou 4 champignons de Paris)
- 2 c/soupe de sauce de soja
- 1 c/café de maïzena
- 4 c/soupe d'huile de tournesol
- huile de sésame (facultatif).

Assaisonnement de base : Pelez 4 tiges de ciboule, 2 gousses d'ail et 1 morceau de gingembre. Débitez-les en julienne. Si vous le voulez ajoutez ½ piment épépiné coupé très fin et 3 ou 4 brins de coriandre ciselée.

- Hydratez les champignons noirs dans un bol d'eau chaude.
- Faites cuire les nouilles dans de l'eau bouillante additionnée de 1 c/soupe d'huile de tournesol pendant 3 minutes. Rincez les sous l'eau froide.
- Décortiquez les crevettes, nettoyez les seiches et coupez-les en morceaux.
- Dans une grande poêle faites revenir l'assaisonnement de base avec 2 c/soupe d'huile de tournesol. Ajoutez la carotte pelée coupée en julienne, les champignons émincés, les épinards rincés et coupés en grosses lanières, les pousses de soja, les crevettes et les seiches.
- Remuez pendant 3 minutes et réservez.
- Dans la même poêle, faites sauter les nouilles avec 1 c/soupe d'huile de tournesol (ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame, cela donne un petit goût de noisette)
- Puis ajoutez les légumes et mélangez bien.
- Délayez la maïzena dans 2 c/soupe d'eau, ajoutez la sauce de soja et mettez le tout dans la poêle.
- Chauffez 2 mn sans cesser de remuer. Servez chaud dans des BOLS.