

Crevettes sautées aux petits légumes

Plat

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 450 g de crevettes roses
- ½ poivrons rouge (ou jaune)
- ½ poivrons verts
- 1 bulbe de fenouil
- Marinade :
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de Xérès
- ½ cuillère à soupe de sauce soja douce
- 1 gousse d'ail hachée
- ¼ de c à c de gingembre en poudre
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile

Préparation de la recette :

Eplucher les crevettes en conservant le panache de la queue. Les réserver au frais. Laver les légumes. Couper les poivrons et le fenouil en fines lamelles. Réserver. Marinade : mélanger tous les ingrédients de la marinade dans une cocotte en verre ou un saladier avec couvercle.

Environ une heure avant de les déguster, ajouter les crevettes à la marinade et mélanger intimement. Couvrir et garder au frais.

Remuer une fois ou deux dans l'heure afin que toutes les crevettes soient bien enrobées.

Au moment de servir, dans un wok ou une sauteuse, faire chauffer l'huile. Y faire revenir les légumes 4 à 5 minutes en remuant constamment. Ils doivent rester croquants. Ajouter ensuite les crevettes et la marinade et laisser encore 2 ou 3 minutes, le temps de réchauffer les crevettes.

Répartir dans des coupelles individuelles et déguster sans attendre