



Sauté aux crevettes et aux légumes minute

<https://www.soscuisine.com/recette/saute-crevettes-legumes-minute>

Quantité : 4 portions

Préparation : 5 min | Cuisson : 12 min

Une recette dépannage idéale, utilisant des ingrédients principaux que vous pouvez garder au congélateur... au cas où!

🍴 270 calories/portion



Ingrédients

32	crevettes, moyennes-grosses	320 g
500 g	mélange de légumes surgelés	
2 gousses	ail, pressé	
1	oignons, hachés finement	200 g
2 c.à soupe	citron pressé en jus	3/4 citron
1	piments rouges séchés, hachés finement	0.4 g
1/4 tasse	huile de canola	65 mL
2 c.à soupe	sauce soya	30 mL
1 c.à soupe	gingembre frais, râpé	14 g
1 pincée	sel [facultatif]	0.2 g
	poivre au goût [facultatif]	

Avant de commencer

Un wok ou une sauteuse sont requis pour bien préparer cette recette.

Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

Méthode

Sauter les crevettes :

Chauffer la moitié de l'huile de canola dans un poêlon, à feu moyen. Y faire revenir l'ail et l'oignon 3 min, en prenant soin de ne pas les brûler. Ajouter les crevettes encore congelées. Les sauter jusqu'à ce que opaque, environ 3 min. Ajouter le jus de citron, le piment rouge, sel et poivre au goût.

Sauter les légumes :

Entre-temps, chauffer le restant d'huile dans une sauteuse ou un wok. Y sauter les légumes encore congelés pendant 4-5 min, jusqu'à ce qu'ils soient translucides mais encore croquants. Ajouter la sauce soja et le gingembre râpé.

Combiner :

Transférer les crevettes cuites dans le wok. Cuire le tout à feu moyen 1-2 min, en brassant. Servir sur les assiettes chaudes.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (270g)

- **Calories** : 270
- **Lipides** : 12 g (**Saturés** : 1.1 g ; Trans 0.2 g ; Cholestérol 140 mg)
- **Glucides** : 23 g (Fibres 6 g ; Sucres 2 g ; Glucides nets 17 g)
- **Sodium** : 300 mg
- **Protéines** : 20 g
- **Vitamine A** : 69 % ; **Vitamine C** : 36 % ; **Calcium** : 7 % ; **Fer** : 26 %

Allégations

Cette recette est :

- **Allégations santé** : Coeur en santé
- **Sans** : Sucre ajouté
- **Excellente source de** : Fer, Niacine, Sélénium, Vitamine A, Vitamine B12, Vitamine E

- **Bonne source de :** Fibres, Folacine, Magnésium, Manganèse, Phosphore, Potassium, Vitamine B1, Vitamine B6, Vitamine C, Vitamine K, Zinc
 - **Source de :** Acide pantothénique, Calcium, Cuivre, Oméga-3, Oméga-6, Vitamine B2
 - **Faible :** Gras saturés
-

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Fruits :** 0 Échanges
- **Légumes :** 3 ½ Échanges
- **Viandes et substituts :** 2 Échanges
- **Matières grasses :** 2 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.