Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Nouilles soba aux crevettes

Imprimer
Commenter

Préparation: **5**

Ingrédients
3/4

- 8 crevettes roses décortiquées ou non
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d’ail
- 1 carotte
- 250 g de nouilles chinoises
- 5 cs de sauce tamari
- 3 cs d’huile d’huile d’olive
- Coriandre ou ail des ours ou….
- ½ cc de gingembre en poudre (facultatif)
- 1 pincée de sucre (facultatif)

1. Faites chauffer l’eau dans le vitaliseur
2. Eplucher et couper en petits morceaux l’ail, les oignons et la carotte que vous placez dans la soupière blanche du vitaliseur ou un autre plat
3. Ajouter l’huile d’olive, la sauce tamari, le gingembre et le sucre et mélanger
4. Faites chauffer sur le tamis du vitaliseur pendant 20 mn
5. Faites cuire vos nouilles le temps indiqué sur le paquet
6. Puis mélanger vos nouilles, ainsi que les crevettes au mélange ail/oignons
7. Décorer de coriandre ou d’ail des ours
8. Servez aussitôt

Un petit plat rapide qui peut se transformer en plat végétarien en supprimant les crevettes. Il suffit d'ajouter du tofu à la place ou des champignons

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises