



RECETTE

PORTIONS : 4 SALADES REPAS
CUISSON : 10 MINUTES

SALADE REPAS AUX CREVETTES

Vous avez envie d'une salade repas «comme au resto»? En voici une, remplie de textures et de saveurs, qui mettra les crevettes en vedette. Interprétez-la à votre façon en y ajoutant les ingrédients de votre choix, ou encore, en remplaçant les crevettes par du poulet.

INGRÉDIENTS

- 1 sac de grosses crevettes, crues, décongelées et décortiquées*
- 1 filet d'huile de sésame pour la cuisson au wok*
- 1 c. à table (15 ml) de sambal oelek*
- 3 tasses (750 ml) de bébés épinards
- 2 tasses (500 ml) de nouilles asiatiques, cuites*
- 1 poivron rouge, coupé en fines lamelles
- 2 carottes, pelées et coupées en fines juliennes à la mandoline
- 1/4 de tasse (60 ml) d'oignon rouge, coupé en fines lamelles
- 1/2 tasse (125 ml) de pois mange-tout, parés et légèrement cuits à la vapeur
- Pour garnir: cachous* et vinaigrette miso

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand wok, faire chauffer l'huile de sésame et le sambal oelek.
2. Ajouter les crevettes et faire cuire.
3. Une fois les crevettes cuites, laisser refroidir et couper en 2 sur le sens de la longueur.
4. Monter ensuite les salades: répartir les nouilles asiatiques et les épinards dans les bols; garnir de légumes, et terminer avec les crevettes.
5. Napper de vinaigrette miso, et garnir de cachous.