KIKKOMAN

Chaudrée épicée aux crevettes

durée totale **60 min.** **10 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson **30 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2.577 kJ / 616 kcal

Matières grasses: **19,3 g** Protéines: **62,8 g**
Glucides: **40 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

400 g	de crevettes
70 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	de miel
2	gousses d'ail, hachées
1 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
3 càs	de jus de citron
0,5 càc	de gingembre en poudre
2 càs	d'huile d'olive
2 càc	de piment haché
1	oignon, haché
1	poivron jaune, coupé en dés
200 g	de brocoli, coupé en bouquets
100 ml	de vin blanc
500 ml	de bouillon de poisson
500 ml	de tomates pelées en dés
200 g	de haricots blancs en conserve
0,5 càc	de poivre noir
1 pincées	de sel, au goût
2 càs	de persil haché

PRÉPARATION

Étape 1

400 g de crevettes - **70 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** de miel - **1** gousse d'ail, hachée - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - **3 càs** de jus de citron - **0,5 càc** de gingembre en poudre
Nettoyer et sécher les crevettes. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja Kikkoman, le miel, l'ail haché, l'huile de sésame grillé Kikkoman, le jus de citron et le gingembre. Ajouter les crevettes et faire mariner au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.

Étape 2

1 càs d'huile d'olive - **1 càc** de piment haché - **1** oignon, haché - **1** gousse d'ail, hachée - **1** poivron jaune, coupé en dés - **200 g** de brocoli, coupé en bouquets - **100 ml** de vin blanc - **500 ml** de bouillon de poisson
Chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais. Ajouter le piment, l'oignon et l'ail. Puis, ajouter le poivron jaune et les bouquets de brocoli. Faire revenir en remuant fréquemment pendant 3 minutes. Ajouter le vin et laisser cuire jusqu'à ce que le liquide réduise de moitié, puis verser le bouillon de poisson. Couvrir et laisser cuire pendant environ 10 minutes.

Étape 3

500 ml de tomates pelées en dés - **200 g** de haricots blancs en conserve
Ajouter les tomates pelées et les haricots égouttés à la soupe. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Étape 4

1 càs d'huile d'olive - **0,5 càc** de poivre noir - **1 pincées** de sel, au goût - **1 càc** de piment haché - **2 càs** de persil haché

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les crevettes ainsi que la marinade de l'Étape 1, et faire sauter à feu vif pendant 2 minutes. Ajouter les crevettes à la soupe, porter à ébullition, puis retirer immédiatement du feu. Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût. Servir la chaudrée garnie de piment haché et de persil frais.