

Sauté de nouilles soba aux crevettes & légumes

durée totale **20 min.** 10 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.200 kJ / 540 kcal

Matières grasses: **11 g** Protéines: **24 g**
Glucides: **81,5 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Pour la vinaigrette :

- 1 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman
- 2 càs** de tahini (pâte de sésame)
- 1 càs** Sauce soja sucrée Kikkoman
- 0,25 càc** de flocons de piment
Sel et poivre

Pour les nouilles sautées :

- 150 g** de nouilles soba
(alternative : mie ou canton)
- 1** gousse d'ail
- 150 g** de broccolini (brocoli sauvage)
- 1** poivron rouge
- 1** carotte de taille moyenne
- 2 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman
- 200 g** de crevettes roses, pelées et déveinées
- 2** oignons nouveaux
- 2 càs** de graines de sésame

PRÉPARATION

Étape 1

1 càs Huile de sésame grillée Kikkoman - **2 càs** de tahini (pâte de sésame) - **1 càs** Sauce soja sucrée Kikkoman - **0,25 càc** de flocons de piment - Sel et poivre

Pour la sauce, mélanger dans un petit bol l'huile de sésame Kikkoman, le tahini, la sauce soja sucrée Kikkoman doux, les flocons de piment et une pincée de sel et de poivre. Rectifier l'assaisonnement selon les goûts.

Étape 2

150 g de nouilles soba (alternative : mie ou canton) - **1** gousse d'ail - **150 g** de broccolini (brocoli sauvage) - **1** poivron rouge - **1** carotte de taille moyenne - **2 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman - **200 g** de crevettes roses, pelées et déveinées - **2** oignons nouveaux - **2 càs** de graines de sésame

Faire cuire les nouilles soba dans de l'eau bouillante selon les instructions du paquet. Les égoutter et les rincer à l'eau froide. Réserver.

Éplucher et hacher finement l'ail. Laver le broccolini, le poivron et les carottes, puis les couper en petits morceaux. Dans une grande poêle ou un wok, faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman. Ajouter le broccolini, le poivron rouge et les carottes. Faire sauter le tout pendant environ 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les crevettes et faire revenir pendant encore trois minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les nouilles et la sauce dans la poêle ou le wok. Mélanger le tout et remuer régulièrement les ingrédients. Laver et émincer les oignons de printemps. Faire griller les graines de sésame dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles soient

légèrement dorées, en secouant souvent la poêle.
Parsemer les oignons nouveaux et les graines de
sésame sur les nouilles sautées. Disposer sur deux
assiettes et servir chaud.