



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Nouilles Lo Mein aux crevettes

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de bouillon de poulet à teneur réduite en sel
- 2 cuillères à table de sauce aux huîtres
- 1 cuillère à table de fécule de maïs
- 1 cuillère à thé d'huile de sésame
- 1 cuillère à thé + 2 c. à thé d'huile végétale
- 1 lb de grosses crevettes décortiquées et déveinées
- 9 oz de nouilles pour chow mein fraîches
- 1 carotte tranchée en biais
- 1 tasse de pois mange-tout coupés en deux en biais
- 1 tasse de champignons café coupés en quatre
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 3 bok choys miniatures coupés en quatre (environ 7 1/2 oz/225 g en tout)

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon, la sauce aux huîtres, la fécule et l'huile de sésame. Réserver.^[1]_[SEP]
2. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer 1 c. à thé (5 ml) de l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter les crevettes et cuire, en brassant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Mettre les crevettes dans une assiette.

Préparation	20 minutes
Cuisson	7 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	646 mg
Protéines	27 g
Calories	361
Total gras	7 g
Cholestérol	132 mg
Gras saturés	1 g
Total glucides	46 g

3. Mettre les nouilles dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur. Couvrir d'eau bouillante et laisser reposer de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Bien égoutter.

4. Entre-temps, chauffer le reste de l'huile végétale à feu moyen-vif dans le wok. Ajouter la carotte, les pois mange-tout, les champignons et l'ail, et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les bok choys et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la sauce réservée, les crevettes et les nouilles égouttées, et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.