



Les plats principaux

Scampis sautés aux pommes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes de nouilles nid
200 grammes de brocoli (en bouchées)
2 cuillères à soupe d'huile pour wok
2 pommes (Pink Lady, en tranches)
400 grammes scampi's (pelés)
1 piment rouge (en rondelles fines)
100 grammes de fèves (surgelées)
100 grammes des jeunes feuilles d'épinards
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à café de sauce poisson
1 cuillère à soupe pâte de curry rouge

Méthode de préparation

Cuisez les nouilles 4 minutes. Égouttez et tenez-les au chaud. Chauffez 1 cs d'huile pour wok dans un wok. Sauttez-y les tranches de pomme pendant 3 minutes. Retirez-les du wok et tenez au chaud. Faites ensuite sauter les scampis avec la pâte de curry pendant 3 minutes. Déposez-les ensuite sur les tranches de pomme.

Mettez le reste d'huile dans le wok et cuisez-y les petits piments et les brocolis. Après 2 minutes ajoutez aussi l'épinard et les flageolets. Remettez les pommes et les scampis dans le wok. Mélangez-y ensuite la sauce soja et la sauce de poisson et cuisez le tout encore 1 minute. Servez sur les nouilles.

