



Les plats principaux

Courgettis à l'asiatique

Pour 4 personnes.

Ingrédients

20 scampi's (épluchés et déveinés)
1 oignon rouge (en anneaux)
1 gousse d'ail (écrasée)
1 piment (finement haché)
125 millilitres de bouillon de poulet
1 cuillère à café d'amidon de maïs
1 cuillère à café de gingembre (râpé)
3 courgettes (petites)
2 carottes (en fines lamelles)
150 grammes pois mange-tout
2 cuillères à soupe de sauce loempia
1 cuillère à soupe de sauce soja
graines de sésame
4 brins de coriandre
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Dans un petit plat mélangez le bouillon avec la sauce soja, la sauce loempia et la fécule de maïs. Réservez. Avec un coupeur hélicoïdal ou un économe fin, faites des longs brins de courgette.

Réchauffez un wok et versez-y l'huile d'olive. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire 2 minutes en mélangeant. Ajoutez les scampis et cuisez-les bien rosés. Salez et poivrez. Retirez-les de la poêle.

Versez de nouveau un peu d'huile d'olive dans le wok. Mettez-y le piment, les lamelles de carotte, l'oignon rouge et les mange-tout et cuisez les légumes quelques minutes en mélangeant. Versez la sauce et faites épaissir un peu. Incorporez les scampis et enfin les courgettis. Mélangez le tout et répartissez sur les assiettes. Terminez avec les graines de sésame et la coriandre.

Ustensiles de cuisine

Coupeur hélicoïdal

