

Sauté de crevettes au bok choy

Mmmmmmm.....que c'était bon!!! Ça manquait peut-être un p'tit quelque chose. Mon conjoint trouvait que ça aurait pu être un peu plus relevé mais bon, j'ai quand même beaucoup aimé. Nous n'aimons pas vraiment la coriandre, je ne l'ai donc pas mis...c'est peut-être ce p'tit quelque chose qui manquait après tout! Rapide à faire en plus!!

Ingrédients:

- 1 tasse de bouillon de légumes réduit en sel (moi régulier)
- 2 c. à table de sauce soya réduite en sel (moi régulière)
- 1 c. à table de sauce d'huîtres ou sauce hoisin
- 2 c. à thé de fécule de maïs
- 2 c. à table d'huile végétale
- 750 g de grosses crevettes crues, décortiquées et déveinées
- 1 gros bok choy, coupé en morceaux de 1/2 po
- 1 gros poivron rouge, coupé en fines lanières
- 1 botte d'oignons verts, coupés en morceaux de 1 po de longueur
- 1/2 tasse de feuille de coriandre fraîche

Préparation:

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon, la sauce soya, la sauce d'huîtres et la fécule de maïs. Réserver.
2. Dans un grand wok, chauffer 1 c. à table de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les crevettes et cuire, en brassant, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Réserver au chaud.
3. Dans le wok, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le bok choy et cuire en brassant pendant 5 minutes. Ajouter le poivron et les oignons verts et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.
4. Verser le mélange de bouillon réservé et porter à ébullition. Remettre les crevettes réservées dans le wok, réduire le feu et laisser mijoter pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Ajouter la coriandre et mélanger.

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 13 minutes

Portions: 4

Source: Coup de Pouce Hors-Série Cuisine Rapide Automne 2009