



Phase **Attaque**

Type : **Plats**

Recette : **Wok de scampis**

Calorie
293 par personne

Préparation
20 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

140 gr de scampis décortiqués (environ 5 gros)
120 gr pak-choï
50 gr de germes de soja
3 minis maïs
1 gousse d'ail
2 oignons jeunes
1 morceau de gingembre (1,5 cm d'épaisseur)
1 cc d'huile de sésame
1 cs de sauce soja
1 cs bombée d'édulcorant
le jus d'1/2 citron vert
poivre
feuilles de coriandre pour décoration

Préparation

Préparation:

Peler la gousse d'ail.
Peler et émincer finement le gingembre.

Pour la sauce:

Dans un bol, mélanger la sauce soja, l'huile, le jus de citron, l'édulcorant, la gousse d'ail pressée et le gingembre.

Émincer le pak-choï, le maïs et les oignons jeunes.

Dans un wok très chaud, verser la sauce et sauter les scampis jusqu'à ce qu'ils changent de couleur.

Ajouter le pak-choï et laisser attendrir quelques minutes.

Poivrer.

Sauter ensuite les germes de soja et le maïs une bonne minute.

Et terminer avec les oignons jeunes.

Servir et garnir de coriandre.