

Nouilles aux crevettes franco-thaï



*½ paquet de nouilles chinoises
½ botte d'asperges vertes
1 bonne poignée de pousses de soja
1 courgette
1 botte de mini carottes
200 g de crevettes
4 ciboules
2 cs d'huile de sésame
2 cs de thaï sweet chili sauce
jus d'1 citron vert
zeste d'1 citron vert
2 cc de sauce soja
1 cc de chili flakes (« pétales » de piment séché)
poivre*

Dans un plat allant au micro-ondes, déposez les asperges, recouvrez d'un film et faites cuire à puissance maximale pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à être tendres. Coupez-les en tronçons.

Dans une grande poêle anti-adhésive, faites chauffer l'huile puis ajoutez le piment et faites revenir la courgette coupée en cubes, les carottes épluchées entières, les pousses de soja et les asperges jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau et plongez-y les nouilles. Faites cuire selon les indications sur le paquet. Egouttez et réservez.

Dans un bol, préparez la sauce en mélangeant la thaï sweet chili sauce avec le jus et le zeste de citron vert, et la sauce soja.

Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez les crevettes décortiquées et poursuivez la cuisson quelques minutes. Ajoutez les nouilles, et les ciboules hâchées, la sauce, poivrez et faites chauffer encore 3 à 5 minutes.

Servez chaud.