


Fruits de mer

Wok de nouilles et crevettes teriyaki



30 min **10 min** **20 min** **0** **539**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des aubergines

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition pour cuire les nouilles soba.
- 2 Rincer et tailler l'aubergine en 1/4 de rondelles de 1 cm environ.
- 3 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile de cuisson sur feu moyen à vif. Faire revenir l'aubergine pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Saler et poivrer.
- 4 Lorsque l'eau bout, faire cuire les nouilles soba comme indiqué sur le paquet.
- 5 Il est possible de remplacer les nouilles soba par des nouilles de blé.

Étape 2

Préparation de la sauce Teriyaki

- 1 Peler et hacher l'ail.
- 2 Peler le gingembre en le grattant à l'aide d'un couteau, puis le hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur ou d'un mini hachoir.
- 3 Autre possibilité : le râper sur une petite râpe.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les nouilles soba

350 g **Nouille(s) soba**
 1 litre(s) **Eau**
 500 g **Crevettes roses**
 2 **Aubergine**
 2 c. à soupe **Huile d'arachide**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce Teriyaki

4 c. à soupe **Eau**
 3 c. à soupe **Sauce soja**
 20 g **Gingembre frais**
 2 c. à café **Vinaigre de vin**
 2 c. à café **Sucre semoule**
 1 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour le dressage

10 tige(s) **Ciboulette**

- 4 Dans une petite casserole, disposer la sauce soja, le vinaigre, l'eau, le sucre, le gingembre et l'ail. Porter à ébullition. Laisser ensuite réduire pendant 7 à 8 minutes.

Étape 3

Finalisation du plat

- 1 Rincer et ciseler la ciboulette.
- 2 Décortiquer les crevettes roses.
- 3 Une fois les nouilles soba cuites, les égoutter puis les passer sous l'eau froide pour stopper leur cuisson.
- 4 Au bout des 10 à 15 minutes de cuisson de l'aubergine, ajouter les crevettes et les nouilles soba à la sauteuse. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- 5 Ajouter ensuite la sauce teriyaki. Mélanger délicatement.

Étape 4

Dressage

- 1 Servir le wok de de nouilles soba aux crevettes teriyaki parsemé de ciboulette.