



Wok de légumes et gambas

★★ (10)

wok de légumes et gambas

15 min | ★ | plat principal

pour 4 personnes
ingrédients

20 gambas crues et
décortiquées fraîches

4 oignons nouveaux

200 g de germes de soja

100 g de vermicelles de
riz

2 cuillères à café de Fruit
d'Or 100% végétal

0,5 jus de citron vert +
zestes

1 cuillère à café de curry
en poudre ou tandoori

1 cuillère à soupe de
sauce soja

1 poignée de cacahuètes
sans sel concassées

etapes de préparation (pour 4 portions)

pour wok de légumes et gambas

1. Décortiquez les gambas et retirez les têtes.
2. Lavez les oignons nouveaux et taillez les blancs de l'oignon en lamelles et les verts en tronçons.
3. Faites cuire les vermicelles de riz comme indiqué sur le paquet.
4. Dans un wok chaud, saisissez sur chaque face les gambas avec 1 cuillère à café de Fruit d'Or 100% Végétal puis les mettre de côté.
5. Rajoutez dans le wok les oignons et les germes de soja puis cuisez-les environ 3 minutes.
6. Versez la sauce soja ainsi que le jus de citron vert. Ajoutez ensuite le curry ou le tandoori.
7. Terminez en rajoutant les vermicelles et les gambas avec une cuillère à café de margarine, puis saupoudrez de zestes de citron vert et de cacahuètes concassées.
8. Vous pouvez aussi agrémenter ce wok de poivrons cuits.

Bon appétit !