

# CREVETTES CHRUNCHY ET WOK DE LEGUMES A LA THAÏLANDAISE

## Ingrédients (4 personnes)

### Pour le Wok de légumes

- 1 c à s d'huile d'arachide
- 1 c à s de coriandre ciselée
- 1 c à c d'huile de sésame
- 1 c à c de fécule de maïs
- 1 c à s de nuoc-mâm
- 2 c à s de sauce soja
- 1 petite rondelle de gingembre
- 1 oignon nouveau
- 100g de brocolis
- 100g de pois gourmands
- 100g de chou-fleur
- 100g de germes de soja
- 1 gousse d'ail
- 200g de chou chinois

### Pour les crevettes crunchy

- 500G de crevettes décortiquées non cuites
- 500g de chips de crevettes crues
- 4 blancs d'œufs
- 25cl de sauce sweet chili
- 12,5cl d'huile d'olive
- 6 cl de jus de citron jaune

## **Préparation**

### **Pour le wok de légumes**

Couper le chou-fleur en bouquet. Émincer le chou en lanières très fines. Couper également le brocoli en petits bouquets. Laver les pois gourmands.

Laver, épépiner le poivron rouge. Le tailler en petits dés. Peler et hacher finement l'ail et le gingembre. Peler et émincer l'oignon tout en conservant sa tige verte.

Pour la sauce :

Délayer la fécule de maïs dans une cuillerée à soupe d'eau froide. Ajouter la sauce soja et le nuoc-mâm. Mélanger correctement le tout .

Pour le wok de légumes :

Faire chauffer un wok à feu vif avec l'huile d'arachide. Jeter ensuite l'ail, l'oignon et le gingembre. Faire frire environ 30 secondes.

Ajouter ensuite les légumes. Remettre à cuire 4 à 5 minutes en secouant régulièrement (les légumes sont prêts une fois tendres). Verser la sauce sur les légumes. Faire cuire 1 à 2 minutes

### **Pour les crevettes crunchy**

**Réaliser la sauce :**

Amalgamer la sauce sweet chili, l'huile d'olive et le jus de citron. Réserver.

**Les crevettes :**

Préchauffer une friteuse à 180°C. Dans un blender, réduire en poudre les chips de crevettes crues. Tremper chaque crevette dans le blanc d'œuf et paner dans la poudre de chips de crevettes. Mettre en friture jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

### **Dressage**

En fond d'assiette, déposer un lit de légumes, surmonté de quelques crevettes frites. Napper d'un peu de sauce sweet chili.