

Crevettes TAO et tagliatelles de légumes

Préparation : 25 minutes Cuisson : 15 + 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de grosses crevettes
- 15g de fécule de maïs
- 1 oeuf, battu
- 30g de farine
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuillère à thé de levure chimique
- 3 c. à soupe d'huile
- 4 carottes
- 2 poireaux
- 1 échalote



Pour la sauce

- 60 ml d'eau
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 30 ml de vinaigre de riz
- 20g de sucre
- 12g de fécule de maïs
- 15 ml de sauce soja
- 30 ml de ketchup
- 30 ml de sauce aux huîtres
- 50g d'oignons verts

Préparation

1. Laver les poireaux et les carottes, éplucher les carottes. Avec les carottes, faire des lamelles à l'aide d'un économètre, et couper les poireaux en longues lamelles.
2. Faire cuire ces tagliatelles à la vapeur une dizaine de minutes.
2. Pendant ce temps, enrober les crevettes avec la fécule de maïs.
3. Dans un bol, mélanger l'oeuf, la farine, la levure chimique et une pincée de sel. Ajouter les crevettes et bien les enrober de ce mélange.
4. Dans une grande poêle anti-adhésive, chauffer 2 cuillères à soupe d'huile à feu vif. Ajouter les crevettes et cuire pendant 3 minutes en remuant souvent jusqu'à ce que les crevettes soient dorées à l'extérieur. Mettre les crevettes dans une assiette. Réserver.
5. Ajouter l'huile de sésame, le gingembre et les oignons verts coupés en rondelles dans la poêle. Cuire à feu moyen-vif pendant 5 minutes. Ajouter l'eau, le vinaigre de riz et le sucre. Laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.
6. Dans une autre poêle, faire revenir une échalote émincée dans 1 cuillère à soupe d'huile, et ajouter les tagliatelles de légumes. Continuer la cuisson à feu doux.
7. Pendant ce temps délayer la fécule de maïs dans la sauce soja. Ajouter la sauce soja, la sauce aux huîtres et le ketchup dans la poêle qui contient les oignons verts. Laisser mijoter 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remettre les crevettes dans la sauce et mélanger pour les réchauffer. Servir au creux des tagliatelles de légumes.