







Conseil:

Vous pouvez remplacer le broccolini par du bok choy ou du brocoli.

Temps Total
40 MIN.

Portion PORTIONS

Difficulté EASY

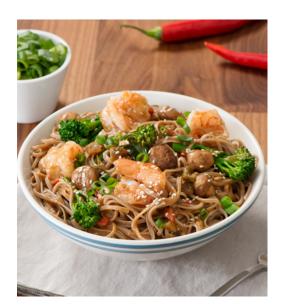
Rendements 9

Ce sauté léger débordant de saveurs, rehaussé de graines de sésame et d'épices est parfait pour un lunch sain et frais ou pour le souper.

| INGRÉDIENTS | POIDS | MESURE |
|--|--------------------|------------------------|
| soupe Bisque aux carottes, panais et gingembre <i>Verve</i> de <i>Campbell's</i> ® | 1 sachet (4 lb) | 1 sachet (1,81 kg) |
| eau | 2 tasses | 500 mL |
| sauce soja | 3/4 tasse | 175 ml |
| vinaigre de riz | 6 c. a soupe | 90 mL |
| ail haché | 3 c. a soupe | 45 ml |
| huile de sésame | 3 c. a soupe | 45 ml |
| sucre blanc granulé | 1 c. a soupe | 15 ml |
| poivron rouge frais et épépiné en dés | 11/2 c.a soupe | 8 ml |
| nouilles soba | 11/2 lb | 680 g |
| d'huile de canola | 3/4 tasse | 175 ml |
| crevettes taille 16/20 décortiquées et déveinées sans les queues | 3 lb | |
| champignons blancs | 1 lb | 454 g |
| sel | 9 pincées | 9 pincées |
| bouquets de broccolini, blanchis (1 lb / 454 g) | 3 | 3 |
| oignons verts émincés (1/4 tasse / 0,2 oz) | 6 | 6 |
| graines de sésame | 3 c. a soupe | 45 mL |
| sauce piquante Sriracha | 3 c. a soupe | 45 ml |



NOUILLES SOBA AUX CHAMPIGNONS ET CREVETTES



INSTRUCTIONS

- 1. Dans un grand bol, fouetter ensemble, l'eau, la sauce soja, le vinaigre, l'ail, l'huile de sésame, le sucre et la sauce piquante.
- 2. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir les nouilles soba pendant 3 à 5 minutes, égoutter et rincer à l'eau froide.

Chauffer 1 c. à thé (15 mL) d'huile dans une poêle à feu vif; faire sauter 4 à 5 (113 g) crevettes, 5 à 6 (56 g) champignons pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que les crevettes commencent à friser et virer au rose. Ajouter une pincée de sel. Incorporer 4 à 5 fleurons (39 g) de broccolini et faire sauter pendant 1 minute. Incorporer 1 tasse (250 mL) de mélange à soupe et porter à ébullition. Incorporer 1 tasse (250 mL) de nouilles soba et cuire environ 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe bien les nouilles. Transférer dans un plat de service. Garnir avec 1 c. à soupe (15 mL) d'oignons verts, 1 c. à thé (5 mL) de graines de sésame et 1 c. à thé (5 mL) de sauce piquante Sriracha.