



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

MD soupe Bisque aux carottes, panais et gingembre de Campbell's®	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	1 1/2 c. a soupe	8 ml
nouilles soba	1 1/2 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



Tip

Conseil:

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



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 brocolini 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.