

La recette de la semaine

Les pois gourmands
à l'honneur !

POIS GOURMANDS SAUTÉS AUX CREVETTES



Ingrédients (pour 4 personnes):

- 200g de pois gourmands
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 Càs d'huile de sésame
- 2 Càs de sauce soja salée
- 20 Crevettes de calibre moyen
- 2 poignées de noix de cajou

Préparation :

1. Équeuter les haricots, les laver et les égoutter. Les faire blanchir 5mn à l'eau bouillante puis les égoutter à nouveau.
2. Éplucher l'ail et l'oignon. Emincer l'oignon et hacher l'ail.
3. Décortiquer les crevettes. Réserver.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle ou un wok. Y faire revenir l'oignon et l'ail quelques minutes.
5. Ajouter les haricots et les saisir à feu vif 5 à 10 minutes, en remuant sans cesse. Mettre les crevettes en fin de cuisson, les faire dorer quelques minutes.
6. Verser la sauce soja. Mélanger puis retirer du feu. Une fois cuits, les haricots doivent garder leur couleur vert vif et rester légèrement croquants.
7. Au moment de servir, ajouter sur le dessus de chaque assiette quelques noix de cajou grossièrement concassées.