

Fruits de mer au wok

durée totale **35 min.** 25 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
962 kJ / 230 kcal

Matières grasses: **4 g** Protéines: **38 g**
Glucides: **6 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

300 g de calamars
500 g de crevettes
500 g d'asperges vertes
0,5 bouquet d'oignons nouveaux
3 càs d'huile d'arachide
0,5 piment doux
miel liquide
poivre
8 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Plus :
un wok

PRÉPARATION

Étape 1

Coupez les calamars en rondelles épaisses. Fendez en deux les crevettes dans la longueur. Lavez et pelez les asperges, puis coupez-les en morceaux de 5 cm. Lavez et hachez les oignons nouveaux. Hachez finement le piment.

Étape 2

Préchauffez un wok en fonte sur le gril jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Ajoutez alors 1 cuillère à soupe d'huile et mettez les rondelles de calamars à revenir 3 à 4 minutes à feu vif. Réservez au chaud hors du wok.

Étape 3

Ajoutez une autre cuillère à soupe d'huile dans le wok et faites cuire les crevettes à feu vif (2 à 3 minutes ; elles doivent être encore un peu translucides). Réservez les crevettes au chaud hors du wok.

Étape 4

Ajoutez pour finir les légumes et la cuillère à soupe d'huile restante, et laissez-les revenir 3 à 4 minutes dans le wok. Remettez les crevettes et les calamars dans le wok et assaisonnez le tout avec le piment, le miel, le poivre et la sauce soja Kikkoman. Servez immédiatement.