



# SALADE DE NOUILLES AUX CREVETTES ET À LA MANGUE

Avec une sauce au piment maison



Piment rouge



Concombre \*



Mangue



Citron vert \*



Poivron rouge pointu \*



Gousse d'ail



Sauce poisson



Crevettes \*



Cacahuètes salées non épluchées



Nouilles udon fraîches

Total : 30-35 min.

Sans lactose

Facile

Caloriefocus

Consommer dans les 3 jours

Relevé, corsé ou extra-fort : ce soir, c'est vous qui décidez du degré de piquant de votre plat : plus la sauce réduit, plus elle devient pimentée. Il est donc important de bien la goûter à mesure que vous la préparez. Si le soleil est de la partie, n'hésitez pas à emporter cette salade au parc ou à la plage !

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Poêle, saladier, bol et petite casserole.

Recette de **salade de nouilles aux crevettes et à la mangue** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Faites chauffer un fond d'eau dans la petite casserole, mais sans arriver à ébullition. Épépinez et émincez le **piment rouge**, puis ajoutez-le à la petite casserole et laissez-le tremper 10 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson.



### 2 COUPER ET MÉLANGER

Pendant ce temps, coupez le **concombre** dans le sens de la longueur, épépinez-le à la cuillère et taillez-le en demi-rondelles. Épluchez la **mangue** et taillez-la en fines tranches. Mélangez le **concombre** et la **mangue** dans le grand bol. Pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers. Coupez le **poivron pointu** en deux, épépinez-le et taillez-le en lanières. Émincez ou écrasez l'**ail**.



### 3 PRÉPARER LA SAUCE

Émincez le **piment** très finement. Dans la petite casserole vide, versez le **piment**, l'**ail** et, par personne, ½ cs de vinaigre de vin blanc, 1 cs de sucre, ½ cs d'huile d'olive et ½ cs d'eau de cuisson du **piment** ★. Portez la **sauce pimentée** à ébullition à feu doux et laissez-la réduire 5 à 10 minutes ★★. Juste avant de servir, incorporez-y ½ cs de **jus de citron vert** ainsi que ½ cs de **sauce poisson** par personne.



### 4 CUIRE ET HACHER

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et faites revenir les **crevettes** et le **poivron pointu** 3 à 4 minutes à feu vif. Pendant ce temps, concassez les **cacahuètes**.



### 5 PRÉPARER LA SALADE

Ajoutez les **nouilles udon** à la poêle contenant les **crevettes** et faites sauter le tout 1 à 2 minutes. Versez les **nouilles**, les **crevettes** et la sauce au **piment** dans le saladier contenant la **mangue** et le **concombre**. Remuez bien la salade.



### 6 SERVIR

Servez la salade de nouilles. Accompagnez le tout des **quartiers de citron vert** et des **cacahuètes**.

★ **CONSEIL** : Si vous avez un mixeur ou un robot ménager, mettez-y le piment rouge, le vinaigre, le sucre, l'ail et l'eau de cuisson pour obtenir un mélange homogène. Remettez ensuite la sauce dans la petite casserole.

★★ **CONSEIL** : Goûtez bien la sauce : plus elle réduit, plus elle devient pimentée. Vous pouvez ajouter plus de sucre pour l'adoucir.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mangue (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge pointu (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce poisson (cc) 4)	10	20	30	40	50	60
Crevettes (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Cacahuètes salées non épluchées (g) 5) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Nouilles udon (g) 1)	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2065 / 494	368 / 88
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	2,3	0,4
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	30,9	5,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	5,2	0,9

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés 4) Poisson

5) Cacahuètes

Peut contenir des traces de : 22) Noix 25) Graines de sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous avez envie d'un repas léger, cette recette est idéale : pauvre en calories mais riche en fibres, elle contient peu de graisses saturées, mais beaucoup de lipides insaturés.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !