



Poke bowl de crevettes, courgettes et rix aux raisins

Temps de préparation: 20 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

350g de Crevettes d'Equateur, crues

3 courgettes

20g de champignons noirs séchés

20g de raisins séchés blonds

200g de riz Thai

Pour la marinade :

3 oignons fanes

2g de poivre pilé

20cl de sauce soja

10cl d'huile de sésame

15cl de fond brun réhydraté

1 gousse d'ail

15g de coriandre hachée

Sel, poivre



Préparation :

1. Pour la marinade : mélanger dans un bol les oignons émincés, le fond brun réhydraté, la sauce soja, l'huile de sésame, le poivre, l'ail et la coriandre hachée.
2. Mettre les champignons et les raisins à tremper 20 minutes dans de l'eau tiède, les égoutter et émincer finement les champignons.
3. Décongeler les crevettes, les nettoyer puis les placer au frais. Tailler les courgettes en petits cubes.
4. Cuire le riz dans une casserole d'eau salée, égoutter et ajouter le raisin. Puis conserver au chaud.
5. Faire bien chauffer le Wok. Y faire poêler les courgettes 3 minutes à feu vif, puis ajouter les crevettes. Faire cuire à nouveau pendant 3 minutes. Ajouter les champignons émincés, laisser réduire 2 minutes et servir dans une assiette creuse. Ajouter la marinade dans un petit récipient au centre.

Astuce : ajouter quelques graines de sésame torréfiées ou noir en décoration