



Temps de préparation et de cuisson
25-30 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Carotte



Oignon



Champignons
(High liner)



Céleri



Concentré de sauce
(Sauce soya réduite en sodium,
Huile de sésame, Mirin, Gingembre haché)



Chou chinois



Fécule
de maïs



Crevettes blanches
du Pacifique



Nouilles
Chow Mein

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Sel



Huile

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Poêle

Calories 420	Lipides 16 g	Lipides saturés 4 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 90 mg	Sodium 890 mg	Glucides 49 g	Fibres 6 g	Sucres 16 g	Protéines 18 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	25 %	20 %		30 %	37 %	16 %	22 %	—	—	50 %	100 %	15 %	20 %

* Si vous voyez ce petit signe ↑ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

Mise en place

1



- Peler les **carottes** et trancher finement.
- Couper le **céleri** en biseaux.
- Couper l'**oignon** en fines lanières.
- Réserver dans le même bol.
- Tenir les **champignons** par la tige et trancher (pour en faire des tranches rondes).
- Réserver séparément.

Mise en place (suite)

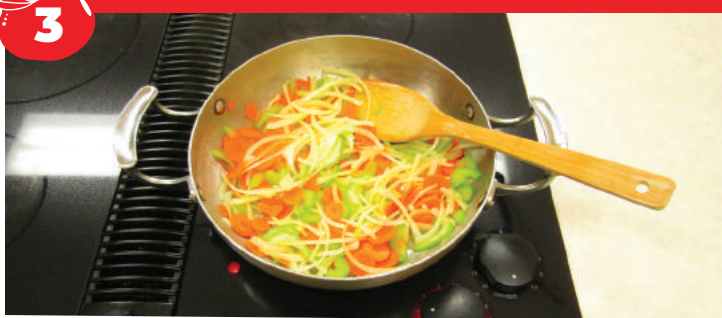
2



- Couper les feuilles de **chou chinois** en gros carrés.
- Diluer la **fécule de maïs** dans le **concentré de sauce**.

Cuisson des légumes

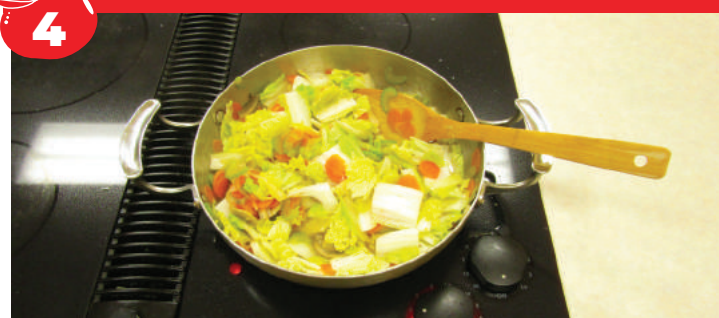
3



- Dans une grande poêle ou un Wok, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen-vif.
- Ajouter les **carottes**, le **céleri** et l'**oignon**.
- Faire revenir pendant 3 à 4 minutes.

Cuisson des légumes (suite)

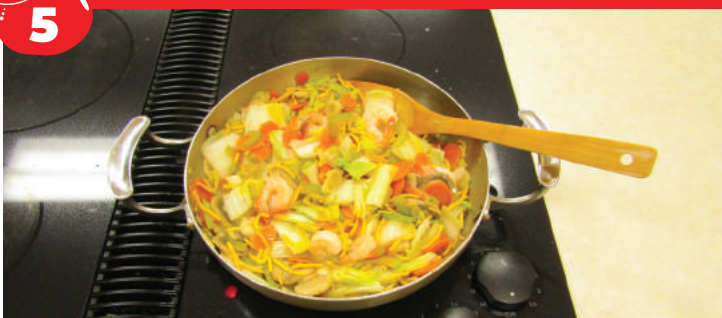
4



- Ajouter 1.5 tasse (375 ml) ↑ d'**eau** et les **champignons**.
- Laisser mijoter pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'**eau** se soit évaporé du tiers.
- Ajouter le **concentré de sauce** et le **chou chinois**.
- Mélanger et cuire jusqu'à ce que le **chou** soit légèrement ramolli.

Cuisson des nouilles et des crevettes

5



- Ajouter les **nouilles Chow mein** et les **crevettes**.
- Mélanger et cuire jusqu'à ce que les **crevettes** soient roses.
- **Saler** au goût ou ajouter de la **sauce soya** (*non incluse*)
Bon appétit!