



Crevette sautées, ail & légume



10 min
Préparation



250 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Crevettes
décortiquées 200 g

Légumes asiatiques
(surgelés nature) 300 g

Gousse d'ail 1

Huile d'olive ou
sésame 2 c.à.c

La préparation

- 1 Faire sauter l'ail et les légumes 5 min.
- 2 Ajouter les crevettes, cuire 3-4 min.
- 3 Servir avec un peu de riz.



Source
de fibres



Riche en
protéines



Peu de
gras