

Le bouillon de shirataki de konjac aux crevettes

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 blanc de poireau
- 2 à 3 champignons de paris
- 1 carotte
- 2 à 3 tête de brocoli
- ½ oignon
- Persil
- ¼ de bouillon cube de légumes
- ½ litre d'eau
- 160 g à 200 g de shirataki de konjac
- 1 à 2 càs de sauce sucrée ou salée Kikkoman
- 3 à 4 crevettes



Recette :

- 1/ Découper/laver tous les légumes. Déposer dans une cocotte minute brocoli, oignon, carotte, poireau, champignon, et ajouter ¼ de bouillon de cube et ½ litre d'eau.
- 2/ Laisser sur le feu 10 à 15 minutes.
- 3/ Retirer le shirataki de son emballage, et le rincer.
- 4/ Porter à ébullition de l'eau dans une casserole et y plonger le shirataki de konjac 3 minutes. Puis égoutter.
- 5/ Joindre les crevettes, le shirataki aux légumes dans la cocotte. Ajouter le persil et 1 à 2 càs de sauce Kikkoman.
- 6/ Laisser cuire à feu doux à découvert environ 10 minutes.

Retrouver la vidéo sur www.diet-and-coach.fr

Bonne dégustation !!!

diet
and
coach