Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

# Nouilles de riz et crevettes à l'avocat

MAG#2 PRINTEMPS POISSON

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

**Ingrédients**
**Pour 4 personnes**

- 250 gr de nouilles de riz
- 500 gr de queues de crevettes
- 3 avocats
- 2 oignons nouveaux ou quelques pieds de cives
- 2 citrons verts
- 1/2 botte de coriandre
- 1 gousse d’ail dégermée
- 3 piments végétariens (non piquants)
- 3 c.s d’huile d’olive
- 3 c.s d’huile de colza

- Sel & poivre

1. Commencez par la réalisation de la sauce en mélangeant dans un bol : l'huile d'olive, l'huile de colza, le zeste et le jus des citrons verts, l'ail dégermé haché, les oignons nouveaux ciselés, les avocats coupés en dés, et les piments ciselés. Salez et poivrez.
2. Placez le bol contenant la sauce sur le tamis du Vitaliseur pendant environ 5 minutes.
3. Dans un autre grand bol, versez de l'eau bouillante légèrement salée sur les nouilles de riz. Laissez tremper 10 minutes, égouttez et réservez.
4. Décortiquez les crevettes et ôtez les boyaux. Faites cuire ces dernières 2 minutes à la vapeur douce.
5. Servez aussitôt les nouilles de riz avec la sauce chaude à l'avocat, et les crevettes. Parsemez de coriandre ciselée.

*Les nouilles de riz raviront les personnes sensibles au gluten. L'avocat est un fruit formidable. Facile et rapide à préparer, vous pouvez le déguster en guacamole, en salade, en tartines... mais également en version sucrée, pour une mousse au chocolat végétale par exemple ! En plus d'être délicieux, il présente de nombreux bienfaits pour la santé puisqu'il est riche en acides gras insaturés (bénéfiques pour notre santé), en vitamines (notamment la vitamine E) et en minéraux. Saviez-vous que l'avocat pouvait aussi être servi chaud, juste snacké ? Ou comme ici, juste infusé à la vapeur douce ? Vous verrez, l'essayer c'est l'adopter !*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises