

Wok de crevettes à la coriandre sans gluten ni lactose

Je n'avais pas du tout prévu de publier une recette aujourd'hui, mais ce midi je me suis préparée un wok de crevette à la coriandre. Et tout simplement j'ai eu envie de le partager avec vous. C'est une recette doudou, je souhaitais me faire plaisir car avec ce ciel gris, le froid et l'humidité ambiante j'avais besoin d'un peu de réconfort.

Dans cette recette de wok de crevettes j'utilise des vermicelles de riz, j'aime beaucoup les vermicelles car c'est un substitut aux pâtes classiques délicieux et nourrissant. Bien sûr le riz a un index glycémique élevé et je le prends en compte dans mon alimentation et sur l'équilibre global du repas.

Si vous avez une allergie aux arachides vous pouvez remplacer les cacahuètes par des amandes ou des noix de cajou. Pour ce wok de crevettes, utilisez des crevettes fraîches ou surgelées, elles feront l'affaire.

Vous pouvez aussi utiliser une autre huile que celle de sésame grillé mais je vous recommande de l'essayer si vous ne connaissez pas, car ça donne une toute autre dimension au plat. On obtient un goût tout de suite plus exotique. Avec une huile de coco ça pourrait très bien fonctionner aussi.

Et maintenant place à la recette.

Recette de wok de crevettes à la coriandre

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette sans œuf

Plat principal

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- 4 cuil. à soupe d'huile de sésame grillé
- 200 g de queue crevettes
- 1 gousse d'ail
- 100 g de vermicelles de riz
- 1 cuil. à soupe de tamari (sauce soja)
- 1 poignée de cacahuètes grillées
- Poivre noir
- Une poignée de feuilles de coriandre

1. Dans un wok faites chauffer l'huile de sésame grillé.
2. Ajoutez les queues de crevettes et faites revenir à feu moyen.
3. Épluchez et coupez en petits morceaux une gousse d'ail et ajoutez-la dans le wok.
4. Préparez les vermicelles de riz comme indiqué sur le paquet, en général il suffit de les faire tremper 2 minutes dans le l'eau chaude puis de les égoutter.
5. Ajoutez-les dans le wok et mélangez.
6. Diluez une cuillerée à soupe de tamari dans 2 cuillerées à soupe d'eau et ajoutez le mélange dans le wok.
7. Enfin ajoutez les cacahuètes grillées, poivrez, mélangez.
8. Servez et ajoutez une poignée de feuilles de coriandre fraîche dans l'assiette. Bon appétit !

Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Crevettes aigre douce à la plancha](#)

[Cari de crevettes](#)

[Crevettes au massalé](#)

[Tartinade de pois chiche aux crevettes](#)