

Sauté sino-thaï de crevettes aux légumes croquants

🍴 4 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 10m 🦀 crustacés 🐟 poisson 🐌 mollusques 🍷 soja

Wok de crevettes sautées rapidement avec courgettes, carottes, oignons et céleri gardés croquants, nappé d'une sauce soja-huître-nuoc-mâm liée à la fécule. Finition à la coriandre, basilic thaï et citron vert. Inspiré d'un plat du restaurant Thai Square à Strasbourg.

Thaïe-chinoise / Thaïlande / Chine

INGRÉDIENTS

□ sauce soja, <i>claire</i>	45 ml	□ branches de celeri	3
□ sauce huitre	30 ml	□ gousses d ail	3
□ nuoc mam	15 ml	□ gingembre frais	15 g
□ sucre	5 g	□ piment thaï rouge, <i>frais, pour la</i>	1/2
□ fécule de maïs	3 g	<i>touche piquante discrète</i>	
□ crevettes decortiquees, <i>crues,</i>	400 g	□ coriandre fraiche	20 g
<i>calibre 21/25 ou 26/30, idéalement</i>		□ basilic thaï	10 g
<i>sauvages ou label durable</i>		□ citron vert	1
□ poivre blanc	1 g	□ huile d arachide	15 ml
□ courgettes, <i>moyennes</i>	2	□ riz jasmin, <i>cuit à l'eau selon méthode</i>	200 g
□ carottes	2	<i>absorption</i>	
□ oignons jaunes, <i>moyens</i>	2		

PRÉPARATION

— Mise en place —

1. Dans un *bol*, mélanger 3 càs de *sauce soja*, 2 càs de *sauce huitre*, 1 càs de *nuoc mam*, 1 càc de *sucre*, 4 càs d'eau et 1 càc de *fécule de maïs* jusqu'à dissolution complète de la fécule. Réserver.
2. Décortiquer les *crevettes decortiquees* et retirer le boyau noir. Éponger sur du papier absorbant. Saupoudrer de ½ càc de *poivre blanc*.
3. Couper les *courgettes* en demi-lunes de 5 mm.
4. Peler les *carottes* et les tailler en bâtonnets fins de 5 cm.
5. Émincer les *oignons jaunes* en quartiers, séparer les pétales.
6. Couper les *branches de celeri* en biais, tranches de 5 mm.
7. Hacher finement les *gousses d ail* et râper 1 càs de *gingembre frais*.
8. Émincer finement un demi *piment thaï rouge*.

9. Préparer les herbes de finition : effeuiller 1 petit bouquet de *coriandre fraîche* et quelques feuilles de *basilic thai*. Couper un *citron vert* en quartiers.
- Saisie des crevettes —
10. Chauffer un *wok* à feu très vif avec 1 càs d'*huile d'arachide* jusqu'à ce qu'elle fume légèrement.
11. Verser les crevettes en une seule couche. Saisir *1 minutes* par face jusqu'à coloration rose vif.
12. Transférer les crevettes dans un bol. Elles finiront leur cuisson à la fin.
- Sauté des légumes —
13. Dans le même *wok*, ajouter 1 càs d'huile. Faire sauter l'ail, le gingembre et le piment *10 secondes* à feu vif, juste pour parfumer.
14. Ajouter les carottes et le céleri. Sauter à feu vif en remuant régulièrement *3 minutes*.
15. Ajouter les oignons et les courgettes. Poursuivre à feu vif *2 minutes* — les légumes doivent garder un croquant marqué.
- Montage —
16. Remettre les crevettes dans le *wok*. Verser la sauce. Mélanger à feu vif *1 minutes*, le temps que la sauce nappe les légumes et les crevettes.
17. Hors du feu, ajouter la moitié de la coriandre et du basilic thaï. Mélanger.
- Service —
18. Servir immédiatement dans des bols chauds, parsemer du reste des herbes fraîches, poser un quartier de citron vert à côté. Chacun presse le citron sur son assiette au moment de manger — l'acidité fraîche réveille le plat.
19. Accompagner de *riz jasmin*.

Variante plus piquante : doubler le piment thaï, ou ajouter 1 càc de nam prik pao (pâte de piment thaï rôti) dans la sauce. Pour une version très douce, retirer complètement le piment.

Variante crevettes de rivière : les gambas tigrées noires fonctionnent très bien, à condition de garder le même calibre moyen pour une cuisson homogène. Les crevettes sauvages de Madagascar ou d'Argentine sont des choix durables.

Variante légumes : les pois gourmands, les mini-épis de maïs et les haricots verts fins s'intègrent bien dans le wok, à ajouter avec les carottes. Le brocoli en petits bouquets fonctionne aussi, précuit 1 minute à la vapeur.

Variante sans sauce huître : remplacer par 1 càs de sauce soja supplémentaire + 1 càc de sucre. Perte d'umami profond, à compenser par un peu de miso brun dilué ou de pâte de champignon.

Finition cacahuètes : parsemer de cacahuètes grillées concassées (25 g) juste avant service pour un croquant supplémentaire et une rondeur sucrée.

Variante citronnelle : ajouter 1 tige de citronnelle finement émincée (partie basse uniquement) avec l'ail et le gingembre. Note parfumée très thaï.