Nouilles chinoises aux calmars et aux crevettes

En deux mots :

Un plat rapide à faire, très simple et vraiment, vraiment goûteux. Se faire plaisir oui, mais pas n'importe comment, ici le corps trouve de l'énergie avec les nouilles riches en glucides, des protéines maigres avec les calmars et les crevettes plus des vitamines et des minéraux. Un cocktail de tout plein de bonnes choses pour se faire plaisir sans passer des heures en cuisine.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 80 g de nouilles chinoises
- 20 g de crevettes
- 100 g de calmar
- 0,5 pièce d'ail
- 5 g de gingembre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 0,25 cuillère à café de pâte de piment
- 4 feuille de persil

Instructions

Couper en morceaux les calmars, réserver.

Décortiquer les crevettes, en garder une ou deux pour la déco et couper les autres en morceaux, réserver.

Peler et émincer la gousse d'ail et le gingembre frais réserver.

Réaliser une marinade avec l'huile d'olive, le vinaigre de riz, la sauce soja, la pâte de piment, l'ail et le gingembre ciselé.

Mettre à mariner pendant 30 minutes les calmars et les moules.

Faire cuire les nouilles chinoises selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet.

Poêler les fruits de mer marinés en poêle chaude environ 15 minutes en posant les crevettes non coupées dessus pour les réchauffer.

Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter et les mettre dans la poêle avec les fruits de mer et faire sauter le tout rapidement à feu vif.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Dresser les pâtes dans une assiette et déposer les crevettes non coupées dessus, parsemer de persil ciselé.

Astuces :

200g de crevettes non décortiquées donnent environ 100g de crevettes décortiquées.

Vous pouvez ne pas mettre de pâte de piment si vous le supportez pas et la remplacer par du curry, tout autre épice qui vous conviennent ou même rien du tout.

Si vous n'avez pas le temps, il est possible de ne pas respecter le temps de marinade, dans ces cas là, faite cuire en direct vos fruits de mer avec la marinade.

Aller plus loin :

Vous n’êtes pas fan d’un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.