

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

4 PORTIONS

CREVETTES AIGRE-DOUCES

INGRÉDIENTS

½ tasse de jus d'ananas

¼ tasse d'eau

¼ tasse de vinaigre blanc

¼ tasse de sucre

2 c. à soupe de fécule de maïs

2 c. à soupe d'huile d'olive

450 g de crevettes tigrée super géantes crues décortiquées

½ tasse de carottes coupées en petites juliennes

2 gousses d'ail hachées finement

1 c. à thé de gingembre frais râpé

⅓ à thé de poivre blanc

1 c. à thé de persil finement haché

⅓ tasse de riz blanc, non cuit



Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. protéine + 3 éq. féculent
+ ½ éq.

Calories	358 Kcal
Protéines	18 g
Glucides	51 g
Fibres	1 g
Lipides	8 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	142 mg
Sodium	651 mg
Potassium	290 mg
Phosphore	337 mg

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, cuire le riz selon les instructions du fabricant.
- 2 Dans un bol, mélanger le jus d'ananas, l'eau, le vinaigre, le sucre et la fécule de maïs. Réserver.
- 3 Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les crevettes, les carottes, l'ail et le gingembre. Faire revenir jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.
- 4 Bien mélanger la préparation à l'ananas et verser dans la poêle en remuant constamment. Retirer de la poêle lorsque la préparation a épaissi. Poivrer au goût et garnir de graines de sésame.
- 5 Servir sur un lit de riz.