



Phase **Attaque**

Type : **Plats**

Recette : **Wok de scampis**

**Calorie**  
293 par personne

**Préparation**  
20 min

**Cuisson**  
20 min

## Ingrédients

Pour 1 personne

140 gr de scampis décortiqués (environ 5 gros)  
120 gr pak-choï  
50 gr de germes de soja  
3 minis maïs  
1 gousse d'ail  
2 oignons jeunes  
1 morceau de gingembre (1,5 cm d'épaisseur)  
1 cc d'huile de sésame  
1 cs de sauce soja  
1 cs bombée d'édulcorant  
le jus d'1/2 citron vert  
poivre  
feuilles de coriandre pour décoration

## Préparation

### Préparation:

Peler la gousse d'ail.  
Peler et émincer finement le gingembre.

### Pour la sauce:

Dans un bol, mélanger la sauce soja, l'huile, le jus de citron, l'édulcorant, la gousse d'ail pressée et le gingembre.

Émincer le pak-choï, le maïs et les oignons jeunes.

Dans un wok très chaud, verser la sauce et sauter les scampis jusqu'à ce qu'ils changent de couleur.

Ajouter le pak-choï et laisser attendrir quelques minutes.

Poivrer.

Sauter ensuite les germes de soja et le maïs une bonne minute.

Et terminer avec les oignons jeunes.

Servir et garnir de coriandre.