

Salade cantonaise aux crevettes

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Brocoli, petits bouquets	500 ml	2 tasses
• Graines de sésame	25 ml	2 c. à table
• Riz brun étuvé, cuit	550 ml	2 1/4 tasses
Crevettes cuites, décortiquées	300 g	2/3 livre
Vinaigrette abricotée	175 ml	3/4 tasse

RENDEMENT : 4 portions

MODE DE PRÉPARATION

- Dans l'eau bouillante, cuire le brocoli 2 minutes ; rincer à l'eau froide et égoutter.
- Dans une poêle, griller légèrement les graines de sésame. Mettre de côté.
- Dans un grand bol, mélanger délicatement le brocoli, le riz, les crevettes et la vinaigrette. Garnir des graines de sésame grillées.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 34,8 g

Fibres : 2,3 g

Protéines : 20,4 g

Lipides : 5,8 g

