

## Bol renversé aux crevettes

*Temps de préparation : 30 minutes*

*Temps de cuisson : 30 minutes*

### *Ingrédients pour 4 personnes*

- 100 gr de crevettes décortiquées
- 1 chou pak choy  
(ou 150 gr de pousses d'épinard)
- 400 gr de riz
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 1 poivron
- 200 gr de champignons
- 1 bocal de baby maïs
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 CAS de sauce soja
- 4 œufs
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 CAS de maïzena + 1 CAS d'eau



### *Préparation :*

Laver tous les légumes et éplucher : oignon, carottes, ail.

Râper les carottes, couper finement l'oignon, le poivron et les champignons, écraser l'ail, couper le baby maïs et le chou pak choy (si vous utiliser des pousses d'épinard, les laisser entières).

Décortiquer les crevettes et les nettoyer.

Faire revenir dans de l'huile d'olive l'oignon et le gingembre écrasé quelques minutes, puis ajouter les

crevettes les laisser mijoter quelques minutes puis les réserver. Dans cette même poêle ajouter la carotte le poivron les champignons, laisser mijoter quelques minutes puis ajouter la sauce soja, le maïs, puis remettre les crevettes, enfin ajouter la maïzena diluée dans de l'eau et la coriandre ciselée et laisser mijoter et épaissir quelques minutes. Réserver

Faire cuire les œufs au plat des deux côtés, réserver.

Cuire le riz, réserver.

Prendre un bol, y mettre l'œuf, puis les légumes et enfin le riz, bien tasser, puis retourner sur une assiette, saupoudrer de coriandre ciselée.

## Préparation du riz

### Pour 2 Personnes

- 200 gr de riz basmati
- 375 gr d'eau
- 1 CAS d'huile de tournesol
- Sel
- Poivre

Laver le riz dans de l'eau froide renverser l'eau et recommencer 3 fois.

Verser l'huile dans une casserole, y verser le riz égoutté remuer afin que l'huile se mélange au riz, saler et poivrer.

Y verser l'eau froide, porter à ébullition, couvrir et abaisser le feu dès l'ébullition atteinte.

Dès l'absorption de l'eau, éteindre et laisser couvert encore 20 min.