

Crevettes au miel et au sésame

foodType.0101



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 144.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 13.22

Les ingrédients

- 200.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 5.0 cs Fécule de maïs
- 2.0 cs Graines de sésame
- 2.0 u Blanc d'oeuf
- 2.0 cs Miel
- 1.0 p Sel

Préparation des crevettes

Décortiquez les crevettes et enlevez la veine centrale.

Préparation de la pâte

Dans un bol mélangez: 3 cuillères à soupe de maïzena et les blancs d'oeufs.

Passez les crevettes dans le reste de maïzena, puis dans la pâte.

Cuisson

Faites les cuire 3 min dans l'huile de friture chauffée à 180°C. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Dans un wok, chauffez le miel jusqu'à ce qu'il caramélise. Versez les crevettes et parsemez de graines de sésame grillée.

Servez aussitôt.

Présentation

A proposer à l'apéro avec des légumes croquants.