

ROULÉS DE LAITUE AUX CREVETTES

Préparation
15
Minutes

Cuisson
5
Minutes

Portions
4



COOKED
CUITES

OCEAN JEWEL

PACIFIC WHITE SHRIMP

Peeled & Deveined, Tail-on

CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE
décortiquées, déveinées et avec queue



Sauce not included
Sauce non incluse

Suggested Serving
Présentation suggérée

71-90

Shrimp per pound
crevettes par livre



RELIÉES EN UN SEUL CONTAINEUR
ASSEMBLÉ POUR AMÉLIORER LA TIGIURE

340 g

KEEP FROZEN
GARDER CONGELÉ



RECETTE

INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse de **crevettes blanches du Pacifique cuites Ocean JewelTM** décongelées
- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 1/4 c. à thé de sel et de poivre
- 1/4 tasse de mayonnaise
- 1 c. à thé de sauce soya
- 1/2 c. à thé d'huile de sésame
- 12 feuilles de laitue Boston (environ 2 têtes)
- 1/2 tasse de carottes, coupées en julienne
- 1/2 tasse de concombre, coupé en julienne
- 1/2 tasse de poivron rouge, tranché finement
- 1/2 tasse de vinaigrette asiatique préparée
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée finement

PRÉPARATION

1. Préparer les crevettes selon les instructions sur l'emballage et leur retirer la queue.
2. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter les crevettes décongelées, saler et poivrer. Réchauffer les crevettes pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
3. Dans un petit bol, fouetter la mayonnaise, la sauce soya et l'huile de sésame. Étendre sur chaque feuille de laitue. Garnir de carottes, de concombre, de poivron rouge et de crevettes. Arroser d'un filet de vinaigrette asiatique et garnir de coriandre.

Conseils :

- **Pour une touche croustillante, garnir de noix de cajou, d'arachides ou d'amandes hachées.**
- **Les meilleures feuilles de laitue pour former de petits bols sont celles des laitues Boston, Bibb ou grasse, mais les feuilles intérieures de la laitue romaine conviennent aussi.**
- **Si désiré, tremper les roulés dans une sauce aux arachides ou une sauce soya légère.**
- **Ajouter des tranches minces d'avocat mûr pour ajouter un aspect crémeux aux roulés.**
- **Dépendamment de la préférence et de la disponibilité du produit en magasin, il est possible d'utiliser des crevettes de toutes tailles comme substitut.**

1 EMBALLAGE DE CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE CUITES

Ces roulés de laitue de style asiatique sont frais, croustillants et faibles en calories. En y ajoutant des crevettes, riches en protéines, ces roulés sont parfaits pour un dîner ou un souper santé!

