



Nutrition 101 : Fricassée

Ingrédients :

- 120 g de crevettes
- 1 gros œuf entier
- 1/2 tasse de riz complet à grain moyen cuit
- 1 tasse de mélange de légumes surgelés

Instructions :

1. Faites revenir les crevettes à feu moyen dans une poêle vaporisée d'huile végétale, ajoutez le riz et les légumes, déposez l'œuf brouillé et la sauce soja si vous le souhaitez.
2. Faites cuire environ 5 à 10 minutes en remuant régulièrement.