Sauté aux crevettes

Ingrédients pour 80 portions

- ☑ 12 paquets de nouilles chow mein
- ☑ 11 lbs de crevettes tigrés
- ☑ 3,2 L d'oignons en dés
- ☑ 6 bulbes d'ail
- ☑ 1 lbs de gingembre
- ☑ 6,5 L d'aubergines
- ☑ 2 lbs de fèves germées
- ☑ 6,5 L de poivrons rouges
- ☑ 4 lbs de campignons blancs
- ☑ 2,4 lbs de courgettes
- ☑ 6 L de carottes
- ☑ 0,8 tasse d'huile de sésame
- ☑ 1,6 tasse de sauce soya
- ☑ 0,8 tasse de vinaigre de riz

Instructions

1. Faire suer les oignons, l'ail et le gingembre

2. Faire sauter les champignons.

3. Rôtir les zuchinni, les poivrons rouges, l'aubergine, les champignons et les fèves germées. Assaisonner avec un peu de sauce soya et un peu d'huile de sésame

4. Couper les carottes en rondelles, cuire dans l'eau bouillante de 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres

5. Mélanger les crevettes aux légumes dans une grande casserole. Ajouter la sauce soya et le vinaigre de riz.

*si vos crevettes sont congelées, cuire dans l'eau bouillante au préalable.