

PRÉPARATION : 20 MINUTES

4 PORTIONS



WRAPS DE LAITUE AUX CREVETTES NORDIQUES

INGRÉDIENTS

Valeur nutritive

Par portion : ¼ de la recette

Calories	573 Kcal
Protéines	22 g
Glucides	47 g
Fibres	3 g
Sucres	9 g
Lipides	34 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	117 mg
Sodium	594 mg
Potassium	523 mg
Phosphore	295 mg

Garniture

300 g de crevettes nordiques cuites surgelées,
décongelées, rincées et égouttées*

¾ tasse de riz à grains longs, sec

1 tasse d'edamames, cuits à l'eau

¾ tasse de pêches, en dés

2 oignons verts, hachés

1 c. à soupe de graines de sésame

8 feuilles de laitue Boston

Vinaigrette

⅔ tasse de mayonnaise

2 c. à soupe de jus de lime

½ c. à thé de zeste de lime

1 c. à thé de miel

1 c. à thé d'huile de sésame grillé

½ c. à thé de sauce soya réduite en sodium**

½ c. à thé de sauce sriracha (au goût)

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, cuire le riz selon les instructions de l'emballage.
- 2 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture.
- 3 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
- 4 Verser la vinaigrette sur la garniture et remuer délicatement.
- 5 Répartir la garniture sur les feuilles de laitue et rouler.

* Rincer les crevettes avant la cuisson pour éliminer les phosphates.

** Vérifier l'étiquette afin de choisir une sauce soya réduite en sodium sans additifs de potassium.