

Bento asiatique aux crevettes



Ce bol de riz aux crevettes fait partie des recettes faciles que nous, les diététistes, aimons toujours avoir sous la main. Il se cuisine rapidement et facilite les journées chargées. Simple à préparer à l'avance, il est frais, satisfaisant et bien équilibré en protéines, légumes et glucides. La sauce au yogourt épicée et crémeuse ajoute un petit kick, tandis que le mélange de crevettes, d'edamames et de légumes croquants garde le tout léger, mais rassasiant. Parfait pour un [dîner express](#) ou un repas à emporter durant la semaine.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 365
Lipides 10
Glucides 35
Fibres 5
Protéines 34
Sodium 260

Ingrédients

Mayonnaise épicée

- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature, 0 %

- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de Sriracha

Bento

- 500 ml (2 tasses) de riz cuit
- 250 ml (1 tasse) d'edamames, décongelées
- 16 grosses crevettes cuites
- 1 carotte, coupée en bâtonnets de 5 cm
- ½ concombre anglais, coupé en bâtonnets
- Feuilles d'algue, au goût
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise et la sauce Sriracha.
2. Répartir le riz cuit dans deux contenants hermétiques.
3. Ajouter les edamames, les crevettes, la carotte et le concombre dans chaque contenant.
4. Garnir de feuilles d'algue au goût et parsemer de graines de sésame.
5. Servir avec la mayonnaise épicée.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal