



- Préparez la marinade : dans un bol, mélangez le miel, la sauce soja, l'ail et le gingembre.
- Mettez les crevettes dans une boîte hermétique. Versez la moitié de la marinade sur les crevettes. Réservez l'autre moitié. Fermez et secouez pour bien enduire les crevettes. Mettez les crevettes, et le reste de marinade à part, au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps, rincez le riz et faites-le cuire selon les indications figurant sur le paquet. Égouttez et réservez.
- Rincez le brocoli, coupez-le en fleurettes et faites-le cuire 3 à 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Réservez.
- Dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive, saisissez à feu vif les crevettes environ 1 mn de chaque côté (elles doivent devenir roses). Mettez le reste de marinade, mélangez et décollez les sucs de cuisson avec une cuillère en bois.
- Dressez dans un grand plat (ou des assiettes individuelles) avec le riz en dessous, les crevettes et la marinade d'un côté et les brocolis de l'autre. Saupoudrez de ciboule et servez aussitôt.



Pour gagner du temps, achetez des crevettes surgelées déjà décortiquées et déveinées.

Ingrédients pour 4 pers. :

500 g de crevettes crues décortiquées et déveinées  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Quelques tiges de ciboule (à défaut, quelques feuilles de coriandre) finement émincées

Pour la marinade :

50 g de miel  
30 ml de sauce soja salée  
1 c. à soupe d'ail haché  
1 c. à soupe de gingembre haché

En accompagnement :

1 tête moyenne de brocoli  
300 g de riz blanc

*Variantes :*

Vous pouvez servir ces crevettes avec d'autres légumes.  
Vous pouvez remplacer le riz blanc par du riz complet (attention la cuisson est plus longue), du quinoa, etc.

