

# SCAMPI'S À L' ARMORICAINE

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 32 scampis surgelés
- 1 brique de crème light 5%
- Ketchup
- 1 oignon (en brunoise)
- Sel, poivre
- Mélange épices wok
- 2 oignons de printemps (en lamelles)
- Huile d'olive

## PRÉPARATION

Mettez de l'eau dans une casserole et mettez-y vos scampis surgelés, une fois la cuisson terminée, décortiquez et réservez.

Pour la sauce:

Faites chauffer une c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les scampis et assaisonnez avec une c. à soupe d'épices wok, sel et poivre. Ajoutez l'oignon. Quand les scampis sont presque prêts, ajoutez le crème et une c. à soupe de ketchup.

Ajoutez les oignons de printemps.

Servez avec spaghetti.

## VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

kcal 210

**BON APPÉTIT !**