SALADE DE QUINOA AUX CREVETTES

Lundi 17 Juin 2019

Très frais et très rassasiant :

Salade de quinoa aux crevettes pour 2personnes et 6pp-5 sp vert -4spl bleu -2 spv violet par part

-50 g de quinoa cru *

-200 g de petites crevettes roses cuites et décortiquées*

-2 cœurs d’artichauts surgelés *

-10 radis roses *

-ciboulette *

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-1 citron jaune *

Cuire dans de l’eau bouillante salée et citronnée les cœurs d’artichauts pendant 6 minutes, les égoutter et les laisser refroidir

Cuire le quinoa dans 1 volume et demi d’eau salée pendant 10 minutes, l’égoutter et le laisser refroidir

Mélanger dans un saladier le quinoa, les crevettes, les cœurs d’artichauts et les radis coupés en petits dés et la ciboulette émincée

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre et bien

mélanger. Rajouter l’huile, un peu d’eau gazeuse et bien émulsionner. Verser
dans le saladier et bien mélanger

Servir aussitôt

Si vous préparer la salade en avance, ne l’assaisonner qu’au moment de servir

Vous pouvez prendre des cœurs d’artichauts en boite ou frais

Pour le repas : salade de quinoa aux crevettes (6pp-4spl)
-1 yaourt 0% (1pp-0spl) -fraises (0pp-0sp). Total : 7pp-4spl

Très bon début de semaine

Lilou 3158:
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés