

CREVETTES QUINOA ARTICHAUT SAUCE SAINT JACQUES

Vendredi 15 Juin 2018

Que faire avec le corail des noix de saint jacques ?

Crevettes quinoa artichaut sauce saint jacques pour 2 personnes et 8pp-8sp-7spl par part

- 60 g de quinoa cru*
- 240 g de crevettes crues décortiquées*
- 2 fonds d'artichauts cuits*
- 4 petits oignons nouveaux*
- 50 g de corail de saint jacques*
- 100 g de crème à 4%
- 2 cuillérées à café d'huile
- ciboulette*
- sel poivre

Rincer le quinoa et le cuire selon la notice. L'égoutter et le réserver

Préparer la sauce : cuire 2 minutes le corail dans la crème. Assaisonner et mixer finement

Dans une poêle huilée, faire revenir les oignons émincés à petit feu pendant 3 minutes puis rajouter les crevettes et les faire revenir à feu vif pendant 2 minutes. Les assaisonner

Rajouter le quinoa, les artichauts coupés en petits dés.

Verser la sauce, bien mélanger et poursuivre la cuisson 2 minutes

Saupoudrer de ciboulette ciselée

Servir aussitôt



Le temps de cuisson des crevettes dépend de leur grosseur. Une fois cuites, elles sont toutes roses

Cette recette peut se faire avec du riz basmati ou du sarrasin, les indices glycémiques étant bas donc favorables pour les diabétiques et pour la perte de poids

Pour le repas : radis +100 g de fromage blanc 0% (1pp-1 sp) – crevettes quinoa artichaut sauce saint jacques (8pp-8sp-7spl) -3 abricots (0pp-0 sp). Total: 9pp-8spl

Très bon vendredi

Lilou3158 (blog: cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés