SALADE DE QUINOA CREVETTES ŒUFS DE CAILLE

Mercredi 27 Novembre 2019

Rapide, permettant d’utiliser les restes :

Salade de quinoa crevettes œufs de caille pour 1 personne et 6 sp□-4 spl □-1 spv □

-100 g de quinoa cuit et froid *

-75 g de crevettes roses décortiquées cuites *

-quelques feuilles de salade *

-1 ou 2 œufs de caille durs *

-ciboulette *

-1 cuillerée à café d’huile de colza

-vinaigre sel et poivre blanc

Dans une assiette, poser les feuilles de salade en couronne

Déposer au centre le quinoa et éparpiller les crevettes

Couper les œufs de caille en 2 et les poser autour du quinoa

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de sauce vinaigrette allongée avec un peu d’eau pétillante

Cette petite assiette peut se préparer en avance mais ne rajouter la vinaigrette qu’au moment de servir

Je me suis servie de quinoa épicé qui apporte un plus au goût

Pour le repas du soir : salade de quinoa crevettes œufs de caille (6sp □-4 spl □-1 spv □) -clafoutis poireau filet de julienne curry (5 sp □-3 spl □-3 spv □ recette du 09 01 2017) -2 petits suisses 0%
(1sp □□-0spv □). Total : 12 sp □-8 spl □-4 spv □

De quoi ne plus avoir faim !

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés