COURONNES DE CREVETTES AU QUINOA

Vendredi 31 Janvier 2020

Une assiette colorée :

Couronnes de crevettes au quinoa pour 2 personnes et 8 sp vert
– 7 spl bleu
– 3spv violet
par part

-80 g de quinoa cru*

-240 g de grosses crevettes crues *

-200 g de légumes pour wok surgelés*

-100 g de petits pois frais ou surgelés*

-50 g de lait de coco allégé

-50 g de crème à 4 %

-20 sprays d’huile

-1 petite cuillerée à café de curry doux

-sel poivre blanc

Cuire le quinoa selon la notice : 1 volume de quinoa pour 2 volumes d’eau et 12 minutes de mijotage

Cuire les petits pois surgelés 3 minutes à l’eau bouillante salée,
les égoutter et les rajouter au quinoa cuit

Faire revenir les légumes pour wok sur une feuille de cuisson, les assaisonner (sel poivre) et bien les mélanger à la

préparation précédente

Mettre dans une petite casserole la crème 4% et la crème coco. Chauffer doucement et assaisonner : sel poivre curry

Verser dans le quinoa petits pois légumes, bien mélanger et partager dans 2 assiettes

Faire revenir les crevettes à la plancha légèrement huilée au pinceau ou à la poêle, les assaisonner et les poser en couronne autour du
quinoa

Servir aussitôt



L’idéal est d’avoir des assiettes creuses à bord large mais c’est juste une question de présentation

Pour une présentation plus raffinée, vous pouvez décortiquer les crevettes avant de les faire revenir soit sur une plancha

soit dans une
poêle

Pour le repas : betterave en salade aux œufs de caille
+1 c à c d’huile (3 sp vert -
1sp bleu- 1 spv
violet) -couronne de crevettes au quinoa (8sp vert – 7 spl
– 3spv violet)
-1yaourt 0% (1 sp vert
– 0spl bleu -0 spv
violet) -1/2 kaki persimon (0sp). Total : 12
sp vert -8 spl
bleu- 4spv
violet

Très belle journée

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés