QUINOA AUX ECREVISSES

Vendredi 28 Juillet 2017

Trouve-t-on encore des écrevisses dans les ruisseaux ? Les miennes, direction le rayon poissonnerie …

Quinoa aux écrevisses pour 2 personnes et 9pp- 7 sp par part

-240 g de queues d'écrevisses décortiquées *

-60 g de quinoa cru*

-20 g de raisins de Corinthe

-140 g d'ananas sans sucre en conserve

-1 sachet de thé fumé

-1 bout de gingembre

-sel poivre blanc

-persil*

Réhydrater les raisins secs dans le thé chaud minimum 1 heure.

Cuire le quinoa selon la notice, l'égoutter, réserver.

Faire revenir les écrevisses dans 2 cuillerées à soupe de jus d'ananas avec ½ petite cuillerée à café de gingembre râpé pendant 2 minutes. Rajouter l'ananas coupé en petits dés .Bien mélanger le tout.

Verser le quinoa, les raisins secs égouttés, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement

Réchauffer à petit feu quelques minutes et servez bien chaud saupoudré de persil haché.

Si vous n’avez pas de thé fumé, prenez un simple thé noir

Pour le gingembre, j’en ai toujours au congélateur .Sinon, prenez le en poudre

Pour le repas : radis à la croque au sel + tomates cerises (0pp- 0 sp) –quinoa aux écrevisses (9pp- 7 sp)-100 f de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)

Très bon vendredi