

TIMBALE DE FRUITS DE MER AU QUINOA

Vendredi 17 Mars 2017

Garder tous les pots pour des présentations amusantes , je vous le conseille



Timbale de fruits de mer au quinoa pour 2 personnes et 7pp- 7 sp vert -6 spl bleu – 2 spv violet par part

-220 g de fruits de mer + 6 crevettes roses cuites *

-60 g de quinoa cru*

-200 g de courgettes *

-4 cuillères à soupe de crème à 4 %

-2 cuillères à café d'huile

-1/2 dose de safran

-sel poivre

-persil

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

Couper les courgettes en petits dés et les cuire 5 bonnes minutes dans une poêle huilée .Assaisonner.

Délayer le safran dans la crème.

Faire revenir dans la crème safranée les fruits de mer 2 minutes

Réunir quinoa, courgettes, fruits de mer, crème safranée, persil émincé et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement et remplir 2 bocaux en verre genre « le parfait »

Décorer avec les crevettes

Enfourner 15 minutes dans un four préchauffé 180 ° (th 6)

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) –timbale de fruits de mer au quinoa (7pp- 7 sp- 5 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 1 pomme au four cannelle (0pp- 0 sp) . Total : 8pp- 8 sp-6 spl

Très bon vendredi