

Recette facile

SALADE DE QUINOA, CREVETTES ET POIREAUX

- **Calories** : 260 kcal
- **Protéines** : 22 g
- **Lipides** : 6 g
- **Glucides** : 28 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ✿ 120 g de quinoa
- ✿ 300 g de crevettes décortiquées
- ✿ 2 poireaux moyens
- ✿ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✿ 1 c. à soupe de jus de citron
- ✿ Sel
- ✿ poivre
- ✿ persil

USTENSILES



Couteau et
planche



Saladier



Casserole



Cuiseur
vapeur



Poêle

ÉTAPES

- 1 Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
- 2 Émincez les poireaux et faites-les cuire à la vapeur pendant 5 à 7 minutes.
- 3 Poêlez les crevettes 3-4 minutes avec un peu de sel et de poivre.
- 4 Mélangez le quinoa, les poireaux et les crevettes.
- 5 Ajoutez le jus de citron et l'huile, puis parsemez de persil.