

Recette facile

SALADE DE QUINOA, CREVETTES ET POIREAUX

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



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.