

MANGE BRILLE AIME

INSPIRATIONS MODE, BEAUTÉ, LIFESTYLE | EST. 2013



SALADE DE QUINOA AUX AGRUMES, AVOCAT ET CREVETTES

Ingrédients (pour 2 bols):

- 1 sachet de 250g de quinoa précuit ou 1 verre de quinoa à cuire (rouge si vous voulez une jolie couleur!)
- 1 dizaine de crevettes cuites
- 1 avocat bien mûr
- 1 pomelo (ou 1 pamplemousse)
- 1 orange

Assaisonnement:

- Le jus d'1/2 citron ainsi que le jus des agrumes réservés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée généreuse de fleur de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation:

1. Faire cuire le quinoa (suivre les indications du sachet), l'égoutter si vous avez choisi d'utiliser du quinoa à cuire. Le mélanger à la fourchette pour décoller les grains. Attendre quelques minutes qu'il refroidisse.
2. Pendant ce temps-là, décortiquer et dénervier les crevettes.
3. Peler les agrumes à vif à l'aide d'un couteau et lever les suprêmes. Les couper en dés. Si possible, récupérer le reliquat des agrumes puis en extraire le jus. Réserver.
4. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et la peau puis couper la chair en dés.
5. Préparer la sauce: ajouter le jus de citron, le jus des agrumes, l'huile d'olive, le sel et le poivre puis émulsionner le tout.
6. Mélanger délicatement tous les ingrédients et assaisonner. Servir frais!