

Quinoa à la mangue et aux crevettes

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 313.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 15.644

Les ingrédients

- 400.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 1.0 u Mangue
- 180.0 gr Quinoa
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Coriandre
- 2.0 u Echalote
- 1.0 cc Huile d'Olive

Préparation du quinoa

Cuire le quinoa en suivant les instructions du paquet (souvent: 2x le volume d'eau, cuisson pendant 10 minutes, puis laisser gonfler à couvert).

Préparation des légumes

Épluchez et hachez finement les échalotes.
Pelez la mangue et coupez-la en cube.

Préparation des crevettes

Décortiquez les crevettes et enlevez leur veine centrale.

Cuisson

Dans un wok, mettre chauffer l'huile. Puis faire revenir les échalotes, et les crevettes pendant 5 minutes. Salez et poivrez selon votre goût et ajoutez quelques graines de coriandre. Ajoutez le quinoa cuit et les dés

de mangues. mélangez doucement et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes. Servir aussitôt.

Présentation

A proposer avec une salade de poivrons grillés.