

Verrines méli-mélo aux écrevisses et quinoa



Temps de préparation: 15 mn

Temps de cuisson: 15 mn

Temps d'attente: au moins une heure

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 petite tasse de quinoa
- Eau
- Gros sel
- 1 avocat
- Quelques gouttes de vinaigre balsamique
- 125 g d'écrevisses décortiquées
- 2 belles tomates

Pour la sauce:

- 1 yaourt nature à la grecque
- 1 jaune d'oeuf dur
- 2 cuillères à café de moutarde mi-forte
- Un peu de wasabi selon le goût (piment japonais)

Recette:

- Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Bien rincer le quinoa avant de le verser dans la casserole. Couvrir et cuire à feu doux pendant 15 mn. Egoutter, rincer et réserver.
- Préparer la sauce en battant ensemble le yaourt, le jaune d'oeuf dur écrasé et la moutarde. Saler, poivrer et ajouter une pointe de wasabi pour relever (goûter et en ajouter éventuellement un peu pour un effet plus "piquant"). Ajouter les écrevisses, bien mélanger et réserver au frais.
- Peler l'avocat et le couper en petits dés. Arroser de quelques gouttes de vinaigre balsamique.
- Plonger les tomates dans de l'eau très chaude quelques secondes pour pouvoir les peler plus facilement. Epépiner et couper en petits dés. Réserver.
- Peler le kiwi et couper 8 fines rondelles.
- Pour chaque verrine, superposer les aliments suivants: du quinoa, quelques dés d'avocat, le mélange aux écrevisses, les dés de tomates et finir par deux rondelles de kiwi.
- Filmer et réserver au frais au moins une heure avant de servir.