

Crevettes sautées aux brocolis, quinoa et noix de cajou

Temps de préparation: 10 mn

Temps de cuisson: 25 mn

Ingrédients pour 2/3 personnes:

- 200 g de crevettes cuites décortiquées
- 1 pied de brocolis
- 1 verre de quinoa
- 1 filet d'huile de sésame.
- 1 cuillère à soupe de Sukiyaki (sauce soja pour wok)
- 50 g de noix de cajou
- Gros sel
- Poivre 5 baies
- Piment de Cayenne



Recette:

- Laver les brocolis et couper les bouquets pour les « blanchir » pendant 5 minutes dans l'eau bouillante salée au gros sel (ils doivent être encore fermes). Egoutter et réserver.
- Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau (au moins deux fois le volume du quinoa) avec du gros sel. Bien rincer le quinoa dans une passoire fine avant de le plonger dans l'eau bouillante. Cuire à feu doux et à couvert pendant 15 mn. Egoutter et réserver.
- Verser un filet d'huile de sésame dans une sauteuse, mettre sur le feu et saisir les crevettes. Ajouter le Sukiyaki, le quinoa, les brocolis et les noix de cajou (les dessaler dans de l'eau chaude au préalable si elles sont salées). Poivrer et ajouter un peu de piment de Cayenne. Bien mélanger et laisser sur le feu doux quelques minutes.
- Servir bien chaud.