

# Wok de quinoa aux crevettes épicées

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

## Ingrédients pour 4 à 5 personnes

- 500 g de brocolis (1 pied)
- 500 g de crevettes crues décortiquées
- 220 g de quinoa
- 1 ou 2 cuil. à café de piment de Cayenne moulu Ducros
- 1 cuil. à soupe de sauce soja « teriyaki »
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive Maille
- 60 g de noix de cajou
- Persil
- Sel, poivre



## Préparation

1) Laver le pied de brocolis et couper les petits bouquets. Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole et faire « blanchir » les bouquets de brocolis pendant 5 minutes. Egoutter et réserver.

2) 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 verser dans l'eau bouillante. Cuire à feu doux et à couvert pendant 15 mn. Egoutter et réserver.

3) Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok et faire revenir les crevettes pendant 1 ou 2 minutes. Ajouter le piment de Cayenne, les bouquets de brocolis, la sauce soja, les noix de cajou et le quinoa cuit. Saler et poivrer. Laisser sur le feu en mélangeant pendant quelques minutes et servir bien chaud avec un peu de persil ciselé.