

QUINOA, CREVETTES & PAMPLEMOUSSES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min



1 paquet de quinoa & céréales cuisinés aux petits légumes de Mr P....d

200 g de crevettes

1 beau pamplemousse ou 2 petits

1 courgette

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron jaune ou vert

sel

poivre

basilic ou coriandre

- 1 Faire réchauffer le quinoa cuisiné à feu doux et sans matière grasse dans une poêle antiadhésive pour le décongeler.
- 2 Laver et sécher la courgette et tailler une fine julienne dans sa partie verte.
- 3 Peler le(s) pamplemousse(s) à vif et le détailler en suprêmes.
- 4 Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, sel et poivre.
- 5 Mélanger le quinoa, la julienne de courgette, le pamplemousse. Arroser de sauce et mélanger délicatement. Décorer de feuilles de coriandre ou de basilic.
- 6 Servir à température ambiante ou frais.