



Phase **Active**

Type : **Plats**

Recette : **Quinoa safrané aux crevettes**

Calorie
297 par personne

Préparation
15 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 50 g de crevettes cuites décortiquées
- 40 g de quinoa
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 oignon
- 2 rondelles d'ananas
- 1/2 bouillon cube dégraissé (volaille)
- 1 pincée de safran + 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 c. à café d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

Préparation:

1. Faites cuire le quinoa dans un grand volume d'eau additionné de bouillon cube et de safran, selon le temps indiqué.
2. Pelez et émincez l'oignon.
3. Découpez le poivron en dés après lui avoir ôté les pépins et les parois.
4. Découpez la courgette en dés après l'avoir lavé.
5. Coupez également l'ananas en morceaux.
6. Dans une cocotte antiadhésive, chauffez l'huile et faites y revenir les oignons.
7. Ajoutez ensuite les dés de courgette et de poivron ainsi que les morceaux d'ananas.
8. Laissez cuire 15 min environ à feu doux. Ajoutez ensuite le quinoa égoutté et les crevettes.