

Taboulé de quinoa aux crevettes et agrumes : l'allié fraîcheur de vos repas entre amis

Ingrédients pour 2 personnes

- 100g de quinoa cru
- 150g à 200g de crevettes décortiquées
- Cruautés croquantes : concombre épépiné, tomates cerises, poivrons
- Herbes fraîches : persil plat, menthe ou coriandre
- Vinaigrette : 3 volumes d'huile d'olive pour 1 volume de jus d'agrumes (citron, orange ou pamplemousse) et zestes

Préparation du quinoa

- Rincer abondamment le quinoa à l'eau froide sous une passoire fine pour éliminer la saponine amère.
- Cuire 10 à 15 minutes dans un volume d'eau bouillante salée équivalent à deux fois son volume.
- Stopper la cuisson lorsque le germe se détache.
- Laisser refroidir le quinoa complètement avant d'ajouter les ingrédients frais pour éviter qu'ils ne flétrissent.

Cuisson des crevettes

- Faire sauter les crevettes à feu vif.
- Cuire 2 à 3 minutes maximum par face.
- Retirer du feu dès qu'elles deviennent roses et opaques pour éviter une texture caoutchouteuse.

Assemblage et service

- Mélanger le quinoa refroidi avec les crevettes et les crudités coupées.
- Ajouter la vinaigrette aux agrumes.
- Ciseler les herbes fraîches au dernier moment pour préserver leurs vitamines et leur parfum.
- Laisser reposer au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir pour permettre aux saveurs d'infuser.

Conseils de conservation

- Conserver le taboulé dans une boîte hermétique au réfrigérateur.
- Consommer dans les 24 à 48 heures pour garantir la fraîcheur optimale des crustacés.