

# Crevettes grillées à l'ail et au piment d'Espelette, salade de quinoa aux herbes fraîches, tomates cerises rôties

Recette pour 4 personnes



## Description

Salade de quinoa aux herbes garnie de tomates rôties au four et de crevettes piquantes à l'ail et au piment d'Espelette.

## L'astuce du chef

Le quinoa est un aliment à privilégier dans votre alimentation quotidienne. Celui-ci est sans gluten, pauvre en lipide, riche en fer alimentaire, oméga-3 et protéines. Son léger goût de noisette lui permet une grande polyvalence dans les plats salés et sucrés.

## Ingrédients

### Pour la salade de quinoa aux herbes

- 180 Gr Quinoa
- 500 Ml Eau
- 0.25 Botte(s) Ciboulette
- 0.25 Botte(s) Persil
- 0.25 Botte(s) Basilic
- 1 Unité(s) Citron
  
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

### Pour les crevettes grillées à l'ail et au piment d'Espelette

- 32 Unité(s) Crevettes moyennes décortiquées
- 1 Gousse(s) Ail
- 5 Ml Piment d'espelette
  
- Huile d'olive

### Pour les tomates cerises rôties

- 1 Barquette(s) Tomates cerises
- 2 Branche(s) Thym
  
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

### Pour le mesclun

- 4 Poignée(s) Mesclun
- 30 Ml Vinaigre balsamique
- 60 Ml Huile d'olive
  
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

- Huile végétale
- Sel et poivre

## **Préparation**

- Temps de préparation **30 mins**

### Mise en place

Coupez les tomates cerises en deux. Zestez et pressez le jus du citron. Hachez séparément les feuilles de thym et l'ail. Ciselez grossièrement le persil, la ciboulette et le basilic.

### Préparation des tomates rôties

Déposez les tomates sur une plaque de cuisson. Arrosez le tout d'huile d'olive, et assaisonnez avec le thym haché, le sel et le poivre. Faites rôtir au four pendant environ 10 minutes.

### Préparation de la salade de quinoa

Rincez bien le quinoa à l'eau froide. Dans une casserole, déposez le quinoa et l'eau. Portez à ébullition et cuire 12 à 15 minutes à couvert jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Laissez reposer à couvert. Ajoutez ensuite un peu d'huile d'olive, les zestes et le jus du citron et les herbes. Assaisonnez de sel et de poivre et réservez.

### Préparation des crevettes

Dans un bol, réunissez les crevettes, l'ail haché, le piment d'Espelette, un filet d'huile d'olive, ainsi qu'une pincée de sel et poivre. Mélangez et laissez mariner quelques minutes. Dans une poêle chaude, saisissez les crevettes quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient toutes de couleur rosée.

### Dressage de vos assiettes

Dans chaque assiette, dressez une portion de salade de quinoa à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez 8 crevettes sur le quinoa et disposez les tomates rôties autour. Finir avec une poignée de mesclun et le mélange huile d'olive et vinaigre.

**Bon appétit!**