

Taboulé de quinoa, crevettes marinées à la citronnelle, brunoise de tomate, concombre, oignon vert, coriandre fraîche |

Recette pour 4 personnes



Description

Un plat tout en fraîcheur, très agréable pour le midi ou le soir par temps chaud. Une rapidité d'exécution, qui nous fait apprécier encore plus cette recette

L'astuce du chef

Attention à la cuisson des crevettes, elles ne doivent pas être trop cuites.

Idéalement, un bâton de citronnelle, gardez-le au congélateur. Lors de son utilisation, frappez dessus avec le fond d'une casserole, à la sortie du congélateur, une fois émietté finissez de le hacher.

Ingrédients

Quinoa

- 150 Ml Quinoa
- 200 Gr Tomate
- 125 Gr Concombre libanais
- 3 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 0.50 Unité(s) Citron
- 2 Branche(s) Menthe
- 5 Branche(s) Coriandre fraîche
- Sel et poivre

Crevettes citronnelle

- 8 Unité(s) Crevettes moyennes décortiquées avec queue
- 0.50 Bâton(s) Citronnelle
- 1 Unité(s) Lime
- 5 Gr Gingembre frais
- 1 Filet Huile d'olive
- 1 Gousse(s) Ail haché
- 1 Cuil. à soupe Vin blanc
- Sel et poivre

Finitions

- 1 Unité(s) Oignon vert
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Lavez le citron et la lime, prélevez les zestes, puis les presser pour récupérer le jus séparément. Lavez les concombres libanais, ainsi que les tomates.

Effeuillez la menthe et la coriandre (lavez), émincez l'ensemble grossièrement

Râpez le gingembre frais, épluchez et hacher l'ail finement.

Coupez en biseaux les oignons verts (sifflet)

Hachez la citronnelle finement.

Cuisson du quinoa et garniture

Quinoa

Dans une casserole, versez le quinoa et presque deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition, baissez et laissez cuire à couvert et sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 10 à 15 minutes. Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 10 minutes : le quinoa sera plus aéré.

Garnitures

Coupez les tomates en quatre (quartier), les épépiner, vous obtiendrez des pétales. Coupez les pétales en bâtonnets, puis dans l'autre sens pour réaliser de jolis petits cubes (brunoise). Coupez les extrémités du concombre, puis le couper en lamelle de 0,5 cm sur sa longueur. Réalisez des bâtonnets, puis dans l'autre sens coupez à nouveau pour faire une belle brunoise.

Finition

Mélangez tous les ingrédients qui composent la salade de quinoa, réservez dans le frigo.

Crevettes marinées

Dans un bol, mélangez les crevettes avec tous les ingrédients de la marinade, laissez le tout dans le frigo durant 1 heure.

Au moment de servir, faites revenir les crevettes dans une poêle avec une noisette de beurre, les finir dans le four si nécessaire, 2 minutes.

Montage et finiton

Dans une assiette creuse, déposez la salade de quinoa dans le fond, assurez un certain volume, déposez joliment les crevettes ici et là.

Finalisez avec les oignons verts en sifflet.

Bon appétit!