Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

BOWL QUINOA CREVETTES PAMPLEMOUSSE

Une recette fraîche et acidulée idéale pour vos repas au travail !

45 minutes
45 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de quinoa, cru
- 50 grammes de crevette rose, crue
- 1 petite moitié d'avocat, pulpe, cru (45 g)
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1/2 unité moyenne de pomelo (dit Pamplemousse), pulpe, cru (105 g)
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1/2 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1/2 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire le quinoa. Versez dans un saladier et laissez refroidir puis réservez au frais 30 min.
2° Mettez les crevettes et l'avocat coupé en lamelles dans un plat creux puis ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et un peu de tabasco pour les plus aventureux. Mélangez bien.
3° Épluchez le pamplemousse, détaillez-le en quartiers puis coupez-les en morceaux.
4° Ajoutez le quinoa et assaisonnez à votre convenance. Parsemez de ciboulette et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (310 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	346 kcal	17 %
PROTÉINES	5 g	17 g	34 %
GLUCIDES	9 g	28 g	11 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	5 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	87 mg	269 mg	11 %