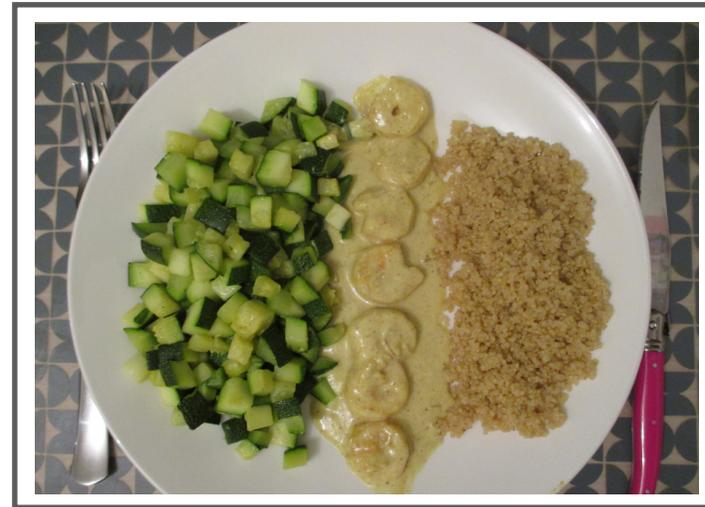


Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Scampis au curry, courgette poêlée et quinoa

Pour 4 couverts :

- 300g de scampis décortiqués
- 250g de quinoa
- 2 échalotes
- 2-3 courgettes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 250ml de crème culinaire
- Curry doux
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer et couper l'échalote et les courgettes.
- Cuire les quinoa avec 1,5 volume d'eau légèrement salée. Porter à ébullition puis cuire environ 10 minutes à feu moyen.
- Chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et y faire revenir les dés de courgette. Cuire environ 10 minutes.
- Réserver les courgettes et utiliser la même poêle pour faire revenir les échalotes.
- Ajouter les scampis puis le crème culinaire et le curry. Porter à ébullition et servir.

Bon appétit !



Aurélien DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste