



Cuisine et
dépendances

Curry de quinoa aux crevettes roses



On ne présente plus cette petite graine mexicaine, aussi appelée "riz des incas". J'aime bien cuisiner ce légume, surtout parce que quand les graines sont cuites, le germe sort : on sait alors que c'est cuit.

Cette recette est bien relevée, d'une belle couleur dorée et de texture perlée. Le quinoa ne contient pas de gluten, et convient donc aux personnes intolérantes au gluten. Il est par contre riche en protéines, ce qui permet de remplacer la viande, à condition d'ajouter une autre source de protéines, comme ici les crevettes, qui complète les acides aminés manquants des protéines végétales.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 150 grammes de quinoa
- 6 crevettes roses
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry jaune
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 bâton de cannelle
- 100 ml de lait de coco
- 100 g de julienne de légumes surgelée (ou carottes et oignons râpés)
- sel, poivre

Préparation :

Faire suer la julienne de légumes dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau. Ajouter les quinoa, la pâte de curry et les épices.

Mouiller avec 10 cl d'eau et laisser cuire à couvert sur feu doux. Saler, poivrer.

Quand il ne reste plus d'eau, ajouter le lait de coco puis les crevettes roses et terminer la cuisson : le quinoa est cuit quand le germe sort.
Servir chaud.

Le 12 Mai 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/05/12/index.html>