Quinoa à la salade, avocat et scampis gr

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, cette salade va ravir tout le monde ! Elle ne fait absolument pas salade de régime et pourtant elle est très très diététique. Le quinoa est une céréale sans gluten qui contient tous les acides aminés essentiels. Autant vous dire qu'elle est la star des céréales ! Cette salade va vous rassasier sans vous faire gonfler le ventre. Parfait ça, non ? :)

Instructions

1. Cuisez le quinoa dans de l'eau bouillante avec un cube bouillon de légumes.
2. Aromatisez vos scampis avec du poivre, du curry (1càc) et grillez-les quelques minutes.
3. Découpez l'avocat en tranches et arrosez-les de jus de citron et de graines de sésame.
4. Découpez les tomates cerise en deux et les feuilles de basilic.
5. Lavez la salade et mélangez-là avec le quinoa cuit et les tomates cerise.
6. Préparez votre vinaigrette : huile d'olive, vinaigre de cidre, citron et 1càc de curry. Ajoutez-la à la salade et mélangez bien.
7. Disposez les tranches d'avocat et les scampis sur votre salade. Assaisonnez avec de la fleur de sel, du poivre et les feuilles de basilic.
8. Savourez cette tuerie !!

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Quinoa	120g sec
Salade mixte	1/2
Avocat	1
Scampis	20 pièces
Jus de citron	1
Graines de sésame	1 cuillère à soupe
Tomates cerise	250g
Huile d'olive	2 cuillères à soupe
Vinaigre de cidre	1 cuillère à soupe
Feuilles de basilic	Quelques unes
Cube bouillon de légumes	1
Epices : curry, fleur de sel, poivre	

illés