

SALADE DE QUINOA ET DE RIZ BRUN AUX CREVIETTES GRILLÉES

Cette salade d'inspiration cajun est irrésistible servie sur un mélange de quinoa et de riz brun. La vinaigrette au raifort la rend encore plus délicieuse et hors de l'ordinaire!



PORTIONS
6



PRÉPARATION
20 min



CUISSON
15 min



FRUITS ET LÉGUMES
1,5

INGRÉDIENTS

Vinaigrette au raifort à la française

- 60 ml (¼ tasse) de salsa
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 10 ml (2 c. à thé) de miel
- 10 ml (2 c. à thé) de raifort du commerce
- 2 ml (½ c. à thé) de paprika
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel

Salade

- 225 g (½ lb) de gombos (okras) frais, équeutés et coupés en deux dans le sens de la longueur (ou de courgettes, coupées en bâtonnets)
- 2 poivrons moyens (verts ou rouges), coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 oignon rouge moyen, coupé en 8 quartiers
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale, divisée
- 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnement cajun, divisé
- 450 g (1 lb) de crevettes moyennes, décortiquées et déveinées



- 1 sachet de riz à grains entiers avec quinoa, poivrons rouges et maïs à l'espagnole ou de quinoa et riz brun à l'ail Seeds of Change^{MD}

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 205°C (400°F) ou le barbecue à intensité moyenne-élevée.
- Préparer la vinaigrette au raifort à la française. Réserver.
- Dans un grand bol, combiner les gombos (ou les courgettes), les poivrons et l'oignon avec 15 ml (1 c. à soupe) d'huile et 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement cajun. Placer sur une plaque de cuisson.
- Faire griller de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir en remuant une fois.
- Dans le même bol, combiner les crevettes avec le reste de l'huile et de l'assaisonnement cajun. Ajouter sur la plaque de cuisson avec les légumes. En remuant une ou deux fois, poursuivre la cuisson 4 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et que les légumes soient tendres-croquants.
- Dans un grand bol, combiner le quinoa et le riz brun à l'ail avec les légumes, les crevettes et la vinaigrette au raifort à la française. Servir à la température ambiante ou couvrir et réfrigérer jusqu'à 4 heures.