



Trio de quinoa aux fruits de mer

Temps de préparation: 45 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

400g Frutti di Mare, à cuisiner

100g trio de quinoa (quinoa blanc, rouge et noir)

55g oignon jaune

15ml huile d'olive

10g gousse(s) d'ail

8-10g persil frais

3 pincées fleur de sel



Préparation :

1. Dans une casserole d'eau chaude, versez le quinoa. Laissez cuire celui-ci pendant 13-15 minutes. Puis égouttez-le.
2. Épluchez l'ail et l'oignon, et hachez ceux-ci à l'aide d'un couteau. Versez-les dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive et faites-les revenir pendant quelques minutes. Ajoutez ensuite votre cocktail de fruits de mer. Mélangez le tout et laissez mijoter pendant 2-3 minutes.
3. Ajoutez le quinoa et le persil ciselé au reste de la préparation et laissez mijoter 5 minutes environ, le temps que le quinoa soit parfumé grâce aux arômes des fruits de mer.
4. Servez vos frutti di mare dans un plat et dégustez.