



## Salade jar fruits de mer - quinoa

Temps de préparation : 25 minutes

Niveau : facile

### Ingrédients pour 4 personnes :

300g de Frutti di mare durable ASC-MSC

200g de quinoa

1 concombre

2 carottes

150g d'haricot vert

1 échalote

15cl d'huile d'olive

5 cl de vinaigre de Xeres

1 jus de citron

Sel, poivre



### Préparation :

1. Décongeler et égoutter le cocktail de fruits de mer.
2. Mettre à cuire le quinoa dans une casserole avec de l'eau froide (deux fois le volume de quinoa). Porter à ébullition puis cuire à feu doux 15 minutes. Laisse refroidir le quinoa.
3. Eplucher et émincer l'échalote et mixer avec le concombre et un  $\frac{1}{2}$  jus de citron, saler et poivrer.
4. Cuire les haricots verts dans un grand volume d'eau salée environ 8 minutes, égoutter et bien refroidir.
5. Eplucher et râper les carottes.
6. Poêler les fruits de mer 6 à 8 minutes.
7. Dresser dans un pot en commençant par la compote de concombre puis le quinoa, les haricots verts coupés, les fruits de mer et les carottes râpées. Assaisonner d'huile d'olive, de vinaigre de Xeres et de jus de citron sur le dessus.