

Taboulé de crevettes

Préparation : 5 min Cuisson : 10 min

Calories et macros/personne: 438 kca Protéines: 33g Lipides : 12g Glucides : 50g

Ingrédients:



Pour 2 personnes :

- 200g de crevettes décortiquées
- 100g cru de semoule
- 1 grosse tomate
- 1/2 concombre
- 1 avocat
- 10 cornichons
- Sel, poivre, feuilles de menthe, persil
- Jus de citron

Préparation:

- ▶ Faire cuire la semoule et laisser refroidir
- ▶ Mélanger tout le reste des ingrédients dans un saladier, faire une vinaigrette avec du jus de citron dedans.

Version sans gluten : choisir de la semoule de maïs comme féculent et attention aux traces éventuelles de gluten dans les herbes sèches.

