

# Curry de quinoa et crabe

🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

🦀 crustacés

*Quinoa déshydraté au simili-crabe et curry jaune thaï. Sans gluten, sans produits laitiers. Prêt en 10 minutes.*

Asie

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> quinoa cuit déshydraté	<b>1 tasse</b>
<input type="checkbox"/> chair de simili-crabe déshydratée <i>sans gluten</i>	<b>1 tasse</b>
<input type="checkbox"/> pâte de curry jaune thaï déshydratée <i>ou poudre de curry doux</i>	<b>1 càc</b>
<input type="checkbox"/> lait de coco en poudre	<b>2 càs</b>
<input type="checkbox"/> eau	<b>250 ml</b>

## PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mélanger le *quinoa cuit déshydraté*, la *chair de simili-crabe déshydratée*, la *pâte de curry jaune thaï déshydratée* et le *lait de coco en poudre* dans un sac hermétique.

— Utilisation sur le trail —

2. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire *5 minutes* en remuant. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer *5 minutes*.

dehydrated