

# QUINOA AUX FLEURS DE PLANTAIN SUR CROUTE DE NOIX ET NOISETTES



## Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Quinoa cuit	300 gr
Mélange de noix et noisettes	150 gr
Farine de châtaigne	100 gr
beurre salé	70 gr
Parmesan en poudre	30 gr
Oeuf	1 pc
Fleurs de plantain	120 gr
crème soja ou crème fraîche	500 ml
Jambon cru	6 tranches
Oignons	1 pc
ail	1 gousse
Huile d'olive	QS
Persil haché	QS
sel et poivre	QS
Lamelles de radis	Quelques (Facultatif = dressage)
Jus de citron	1

## Préparation

1. Cuire 150gr de quinoa à l'eau selon les instructions mentionnées sur l'emballage pour obtenir 300 gr cuit.

- 
- 
2. Déposer le jambon cru sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner à 180°C pendant 5 à 10 minutes, laisser refroidir puis concassés pour en faire des chips.

---

---

  3. Préparer les croutes de noix et noisettes : faire griller les graines à sec dans une poêle, puis les réduire en poudre (vous pouvez aussi laisser des morceaux plus grossiers si vous le souhaitez). Mélanger les graines avec le beurre ramolli, le parmesan, l'œuf et la farine de châtaigne. Malaxer bien puis à l'aide d'un emporte-pièce réaliser des petits cercles de pâtes. Cuire 10 à 15 min à 180 °C (surveiller la cuisson).

---

---

  4. Réaliser la sauce aux fleurs de plantain : peler et couper finement l'échalote et l'ail. Faire dorer à l'huile dans une poêle puis réserver. Tailler les épis de plantain en petits morceaux. Sans matière grasse, torrifier le plantain à la poêle et colorer légèrement sans laisser noircir, pour que l'amertume fasse place au goût de champignon. Verser la crème de soja par-dessus et laisser épaissir à petits bouillons. Assaisonner. Ajouter l'échalote et l'ail dorés, le quinoa cuit puis assaisonner de persil, de sel et de poivre. Ajouter quelques gouttes de jus de citron.

---

---

  5. Au moment du dressage disposer une croute de noix et noisettes sur les assiettes, déposer par-dessus le quinoa aux fleurs de plantain et parsemer de noisettes grillées et concassées, de quelques lamelles de radis et de chips de jambon.

---

---