

« TABOULÉ » À L'ÉGOPODE ET À LA TRUITE FUMÉE



Ingrédients pour 10 personnes

Ingrédient	Quantité
couscous	300 gr
poivron rouge	0.50 pc
poivron jaune	0.50 pc
poivron orange	0.50 pc
oignons rouges	2 pcs
concombre	1 pc
égopode	2 beaux bouquets (feuille avec pétiole)
Truite fumée	250 gr
pamplemousse rose	1 pc (facultatif)
tomates cerises colorées	(pour la décoration)
Huile de colza	20 cl (sauce)
huile olive	20 cl (sauce)
Jus de citron	22 cl (sauce)
Sel, poivre	(sauce)

Préparation

1. Cuire le couscous de façon habituelle (mettre le couscous dans un plat et verser de l'eau bouillante dessus ; mélanger à la fourchette ; verser une cuillère à soupe d'huile d'olive). Une fois cuit, refroidir au plus vite et placer au réfrigérateur.

2. Couper les poivrons, les oignons et le concombre en petits morceaux. Réserver au réfrigérateur.

3. Peler à vif le pamplemousse et lever les suprêmes; les couper en morceaux.

4. Laver les feuilles d'égopode ; en garder 12 jeunes tendres pour la décoration (au besoin, les blanchir et les refroidir rapidement) ; hacher le reste ; couper les tiges lavées en petits tronçons. Réserver au réfrigérateur.

5. Couper les filets de truite fumée en morceaux. Réserver au réfrigérateur.

6. Dans un saladier, mélanger le couscous et les légumes. Incorporer la truite fumée tout en gardant 12 morceaux pour la déco. Assaisonner. Garder au frais jusqu'au service.

7. Mélanger les ingrédients pour la sauce. Réserver.

8. Présentation : Au centre de l'assiette, placer le cercle de présentation ; y déposer 6 à 7 cuillère à soupe de « taboulé » et tasser.

9. Verser 2 cuillère à soupe de sauce ; retirer le cercle.

10. Placer un morceau de truite et une feuille d'égopode en décoration ainsi que des demis tomates-cerises de couleurs différentes.
