

# « TABOULÉ » DE QUINOA À L'ÉGOPODE



CUISINE SAUVAGE

## Ingrédients pour 12 personnes

Ingédient	Quantité
Quinoa rouge ou tricolore	500 gr
poivron rouge	1 pc
poivron jaune	1 pc
poivron orange	1 pc
oignons rouges	3 pcs
concombre	1 pc
Égopode	3 bouquets
Huile d'olive	15 cl
Huile de colza	15 cl
jus de citon	25 cl
sel aux herbes, poivre	0 Q.S.
Truite fumée	250 gr
anchois ( facultatif)	200 gr

## Préparation

1. Faire bouillir 2,5 l d'eau et y verser le quinoa. Quand le quinoa bout, continuer à feu réduit durant 20 à 25 minutes tout en y regardant. 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. Laver les feuilles d'égopode et en garder 12 jeunes tendres pour la décoration. Hâcher le reste ; couper les tiges lavées en petits tronçons. Réserver au réfrigérateur.

---

4. Égoutter les anchois et les couper en morceaux ; couper les filets de truite fumée en morceaux. Réserver au réfrigérateur.

---

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

---

6. Mélanger les ingrédients pour la sauce. Réserver.

---

7. Présentation : Au centre de l'assiette, placer le cercle de présentation; y déposer 6 à 7 c. à s. de « taboulé » et tasser. Verser 2 c. à s. de sauce et retirer le cercle. Placer un morceau de truite et une feuille d'égopode en décoration.

---

8. On peut servir le « taboulé » en ramequin ou simplement déposé sur l'assiette.

---