

« TABOULÉ » DE QUINOA À L'ÉGOPODE



Ingrédients pour 12 personnes

| Ingrédient | 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 citron | 25 cl |
| sel aux herbes, poivre | 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.
