

« 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.
