

TARTELETTE VEGAN AU QUINOA ET AUX FLEURS DE PLANTAIN



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Quinoa cuit	450 gr
Mélange de noix et de noisettes	100 gr
Huile d'olive	50 gr
Paillettes de levure maltée	
farine	100 gr
sel	1 pincée
graines de chia	2 c. à s.
eau	60 ml
huile de coco	30 gr
Moutarde	2 c. à c.
Paillettes de levure maltée	
gros oignon	1 pc
ail	1 gousse
Epis de plantain	120 gr
crème soja	500 ml
persil	
sel et poivre	
Jus de citron	
Radis	6 pcs (Facultatif)

Préparation

1. Cuire le quinoa à l'eau selon les instructions mentionnées sur l'emballage.
-

Crumble de noix et noisettes

1. Faire griller les graines à sec dans une poêle, puis les réduire en poudre (vous pouvez aussi laisser quelques morceaux plus grossiers si vous le souhaitez). Mélanger les graines en poudre avec l'huile, la levure maltée, une pincée de sel et la farine. Malaxer bien puis étaler la pâte sur du papier cuisson et cuire 15 à 20 min à 180 °C (surveiller la cuisson).
-

Tartelettes au quinoa

1. Mélanger 2 c. à s. de graines de chia avec 60 ml d'eau et laisser gonfler 5 minutes. Faire fondre 30 gr d'huile de coco (désodorisée ou pas selon votre préférence) et mélanger avec le quinoa cuit, les graines de chia, la moutarde et 3 c. à s. de paillettes de levure maltée. Réaliser des fonds de tartelettes à l'aide d'un emporte-pièce et cuire à 180°C pendant 20 min.
-

Sauce aux fleurs de plantain

1. Peler et couper finement l'oignon et l'ail. Faire dorer à l'huile dans une poêle puis réserver. Tailler les épis de plantain en petits morceaux. Sans matière grasse, torréfier 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, puis assaisonner de persil, de sel et de poivre. Ajouter quelques gouttes de jus de citron.
-

Dressage

1. Réaliser quelques fines rondelles de radis à l'aide d'une mandoline (facultatif). Au moment du dressage disposer une tartelette de quinoa sur les assiettes, déposer par-dessus la sauce aux fleurs de plantain, parsemer de crumble aux noix et noisettes, de quelques lamelles de radis.
-

Remarque (version non vegan)

1. Pour une version non vegan vous pouvez réaliser des chips de jambon pour le dressage. Pour se faire : déposer 6 tranches de 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. Vous pouvez également rajouter 50 gr de parmesan dans la pâte des tartelettes au quinoa.
-

