



Quinoa aux salsifis façon Arabelle Meirlaen

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 gr de Quinoa bio
- 20 gr de noisette ou de noix (selon votre goût)
- 2 c à s de vinaigre de vendange tardive de pommes
- 1 c à s de vinaigre de pomme
- 2 c à s d'huile d'Argan
- 1 pincée de fleur de sel
- 600 gr de salsifis
- 5 cl d'huile de sésame grillé
- 25 g de sucre de canne
- 4 cl de Mirin
- 7 cl de saké
- 7 cl de soja
- 190 gr shiitake coupé
- 30 gr d'algue kombu
- 1 mini piment séché
- 50 gr de graines de chanvre
- 20 gr de graines de sésame
- 50 gr d'algue Kombu frais
- 15 g Baies de Goji

Préparation

1. Faire cuire le quinoa dans de l'eau salée pendant +/- 8 minutes
2. Une fois cuit, y ajouter les noisettes ou les noix, le vinaigre de vendange tardive de pommes, le vinaigre de pomme, l'huile d'argan et une pincée de fleur de sel
3. Nettoyer les salsifis et les éplucher
4. Les couper (de biais) en rondelles ovales de 2 à 3 mm

5. Tremper les algues durant 15 minutes. Changer l'eau et les faire bouillir à feu doux quelques minutes.
6. Egoutter les algues en gardant l'eau de cuisson et les couper finement
7. Faire revenir les salsifis dans l'huile de sésame grillé jusqu'à l'obtention d'une légère coloration
8. Couper finement les shiitake et les ajouter en même temps que le sucre de canne, le Mirin, le saké, le soja, l'eau de cuisson des algues, le mini piment séché, les graines de chanvre, de sésame, les baies de Goji et les algues.
9. Laisser revenir à feu vif et mélangeant régulièrement.
10. Servir al dente