



## **Quinoa façon risotto à la Marie Blanche et truite, artichaut, pomme, fenouil, Borquin et lentilles**

Quinoa façon risotto à la Marie Blanche (pour 4 personnes)

- 400 g de Quinoa
- 150 g de pousses d'épinards frais
- 200 g de champignons frais
- 1l de bouillon de légumes
- 33 cl de Marie Blanche
- 8 tranches de pancetta
- 40 g de parmesan
- 40 g de beurre
- 1/2 jus de citron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive

1/ Dans une casserole, chauffez 1l de bouillon de légumes. Dans une autre casserole, faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans un fond d'huile d'olive.

2/ Versez le quinoa et mélangez doucement avec une cuillère en bois pour bien enrober le quinoa. Ajoutez la bière et laissez le quinoa l'absorber. Ajoutez petit à petit le bouillon.

3/ Dans une poêle, faites griller les tranches de pancetta jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

4/ Poêler les champignons à part et les épinards en dernière minute de façon à garder les goûts et les textures de chaque aliment.

5/ Lorsque le quinoa est cuit ajoutez le parmesan finement râpé et le beurre. Ajoutez le jus d'un 1/2 citron dans le risotto. Rectifiez l'assaisonnement à votre goût.

6/ Dressez dans une assiette profonde en disposant les tranches de pancetta par-dessus.



Truite, artichaut, pomme, fenouil, Borquin et lentilles (pour 4 personnes )

- 2 filets de truite de la pisciculture de la Wamme
- 500 g de gros sel gris
- 50 g sucre semoule
- 25 g fenouil
- 8 artichauts violets
- 1 pomme verte
- 1/2 Borquin (saucisson cuit légèrement fumé de la région de Sain-Hubert)
- 4 morceaux de pain type ciabatta
- 250 g de yaourt nature
- 25 g de crème
- 50 g de lentilles vertes
- 1/8 botte aneth

1/ Salez les filets de truite 1h15 dans le sel et le sucre. Rincez et séchez

2/ Tournez les artichauts et faites-les cuire au blanc. (eau + un peu de farine)

3/ Réalisez une brunoise de Borquin et de pomme verte, gardez 8 belles fines tranches de pomme.

4/ Farcissez la tranche de pomme de tartare de truite que vous ferez dans les chutes de queues, mélangez à un peu de yaourt et d'aneth hachée.

5/ Tranchez finement le fenouil et laissez-le quelques minutes dans l'eau glacée pour le rendre plus croquant.

6/ Coupez les pains et les faites-les rôtir à l'huile d'olive sur les faces tranchées.

7/ Réalisez une sauce avec le reste du yaourt que vous relâchez à consistance avec la crème, assaisonnez.

8/ Dressez avec des lentilles frites.

Regardez la préparation en vidéo : [http://www.rtbf.be/tv/emission/detail\\_un-gars-un-chef/recettes/article\\_quinoa-facon-risotto-a-la-marie-blanche-et-truite-artichaut-pomme-fenouil-borquin-et-lentilles?id=9131047&emissionId=5931](http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_quinoa-facon-risotto-a-la-marie-blanche-et-truite-artichaut-pomme-fenouil-borquin-et-lentilles?id=9131047&emissionId=5931)