



Salade de quinoa et croustillants de saumon frais

Salade de quinoa, pois chiches, brocoli et sauce au curry (Pour 4 personnes)

- 250 g de quinoa
- 500 ml de bouillon de poulet
- 250 g de têtes de brocoli
- 250 g de pois chiches, rincés et égouttés
- Une poignée de noix de cajou
- 1 blanc d'oeuf
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de curry
- 2 càs de farine
- 1 càs d'eau
- Coriandre fraîche
- Un peu de miel
- Le jus d'1/2 citron
- Huile végétale
- Sel et poivre du moulin

1/ Préchauffez le four à 180°C.

2/ Sous l'eau froide, rincez le quinoa jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse.

3/ Dans une casserole, versez le bouillon de poulet et le quinoa puis portez à ébullition. Baissez le feu puis laissez mijoter pendant 15 min, ou jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé.

4/ Préparez les tuiles : mixez le blanc d'oeuf, 2 càs de farine, 2 càs d'huile et le sel. Déposez le mélange en petits tas sur la feuille de cuisson posée sur la grille froide du four. Étalez avec le dos d'une cuillère pour former des tuiles très fines et faites cuire dans le four préchauffé pendant environ 13 min.

5/ Pendant ce temps, faites cuire les brocolis et les pois chiches.

6/ Mixez le jus de citron, les noix de cajou, l'ail, le curry, l'eau, le miel et l'huile pendant 1 à 2 min ou jusqu'à obtention d'une texture crémeuse et homogène. Rectifiez l'assaisonnement.

7/ Lorsque tout est cuit, versez le quinoa, les brocolis, les pois chiches, la coriandre et la sauce curry dans le saladier. Mélangez le tout et servez la salade décorée d'une tuile.



Croustillants de saumon frais au chou vert (Pour 4 personnes)

- 4 pavés de saumon de 160 g
- 1 chou vert
- 4 feuilles de brick
- 10 cl d'huile d'olive
- 20 g de poudre de tandoori (bien rouge)
- 1 citron jaune
- Sel

1/ Faites bouillir de l'eau salée.

2/ Effeuillez le chou vert. Gardez 4 grandes feuilles vertes tendres et plongez-les 2 à 3 min dans l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les dans l'eau glacée. Enlevez la grosse côte si elle n'est pas cuite. Egouttez le chou blanchi sur un linge.

3/ Enlevez la peau et le gras (partie foncée sous la peau) du saumon. Assaisonnez les pavés de saumon de sel et de la moitié du tandoori. Enveloppez-les chacun d'une feuille de chou blanchi et ensuite de la feuille de brick comme un paquet cadeau.

4/ Pressez le jus d'un citron dans la moitié de l'huile, ajoutez le reste du tandoori. Assaisonnez de sel et remuez bien.

5/ Dans une poêle, versez l'huile d'olive restante. Faites chauffer à feu moyen et déposez les pavés de saumon du côté du pliage pour que la feuille de brick se soude à la cuisson. Laissez cuire 3 min de chaque côté pour obtenir une belle couleur dorée et croustillante. Le saumon doit rester rosé à l'intérieur.

6/ Coupez chaque pavé de saumon en deux à l'aide d'un couteau scie au moment de servir et servez un trait de vinaigrette tandoori autour.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_salade-de-quinoa-et-croustillants-de-saumon-frais?id=9193170&emissionId=5931