

Salade de quinoa aux petits légumes et cantal jeune

Préparation : 30 min. – cuisson : 20 min. coût : * difficulté : facile

Pour 4 personnes :

90g de cantal jeune + un peu pour la décoration
200 g de quinoa (ou semoule de blé façon taboulé)
2 oranges non traitées
3 c à soupe d'huile d'assaisonnement
3 c à soupe d'huile de noisette
3 c. à soupe de vinaigre de cidre
2 petits piments ou 1 poivron long (facultatif)
1 bouquet de coriandre
3 tranches de blanc de volaille (ou jambon blanc)
1 courgette
sel, poivre

Préparation :

1. Rincez le quinoa, versez-le dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau. Salez, ajoutez quelques zestes d'orange et portez à ébullition.. Laissez frémir pendant environ 15 min. Quand les grains présentent comme de petits germes, égouttez-les. Assaisonnez avec une vinaigrette réalisée avec l'huile et le vinaigre, du sel et du poivre, et laissez refroidir.
2. Pelez à vif les oranges. Prélevez les quartiers et coupez-les en 3. Mélangez le quinoa avec les morceaux d'orange, le piment découpez en rondelles, les feuilles de coriandre émincées. Avec un économètre, prélevez des rubans de courgette et de cantal jeune. Recouvrez-en les tranches de volaille puis roulez-les et découpez-les en les maintenant avec des piques.
3. Présentez le quinoa avec les rouleaux de volaille, des cubes de courgette et de cantal jeune.

SAMOUESSAS de SAINT-JACQUES et CREVETTES

Préparation :20mn Cuisson :12mn Coût moyen

Difficulté :moyen

Pour 4 personnes

- 10 feuilles de brick 150g de queues de crevettes roses
- 200g de noix de st Jacques ou de pétoncles
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive 1 cuil à café d'épices à tajine
- 1 cuil à soupe de pignons de pin 1 cuil à soupe de coriandre ciselée
- 1 petite carotte en dés 20 feuilles de coriandre
- 20g de beurre Sel Poivre

Technique

- 1- Préchauffer le four à 200° (th 7) Faire griller les pignons de pin dans une poêle puis les réserver
- 2- -Tailler les crevettes et les st Jacques (ou pétoncles) en dés. Dans un saladier, mélanger les pignons, les crevettes, les coquilles, la carotte en dés, la coriandre ciselée, l'huile d'olive, les épices ; goûter et rectifier l'assaisonnement
- 3- Faire fondre le beurre. Détacher 1 feuille de brick, la couper en 2 et la badigeonner de beurre. Plier chaque feuille de brick en 2 en rabattant le côté arrondi sur le côté droit coupé
- 4- Déposer la farce sur l'une des extrémités et rabattre le coin en formant un triangle. Rabattre ensuite le triangle sur lui-même. Avant de rabattre une dernière fois, déposer une feuille de coriandre
- 5- Enfourner pendant 10mn