



Saumon au quinoa tricolore, carottes et courgettes glacées

Temps de préparation : 40 minutes

Niveau : moyenne

Ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de saumon ASC Escal
250 g de quinoa tricolore
425 ml d'eau (pour le quinoa)
4 carottes
4 carottes jaunes
2 courgettes
50 g de cerfeuil
1 citron jaune
Sel, poivre, beurre et huile d'olive
Graines de pavot et lin jaune ou sésame



Préparation :

1. Décongeler les pavés de saumon et réserver au frais.
2. Laver, éplucher et tailler les carottes en rondelles. Tailler les courgettes en bâtonnets.
3. Blanchir les légumes séparément à l'eau bouillante salée. Refroidir et réserver.
4. Laver le quinoa afin d'enlever la saponine avant de le cuire dans l'eau bouillante salée environ 10 minutes à couvert. Couper le feu et laissé gonfler le quinoa environ 10 à 15 minutes à couvert.
5. Enlever le couvercle et égrainer le quinoa à l'aide d'une fourchette. Ajouter une noisette de beurre et un filet d'huile d'olive. Le quinoa est prêt lorsque les grains sont translucides et que le petit germe blanc apparait. Maintenir au chaud.
6. Poêler les légumes avec un filet d'huile d'olive, assaisonner et terminer avec une noisette de beurre en fin de cuisson pour les glacer. Maintenir au chaud.
7. Assaisonner les pavés de saumon avant de les poêler avec un filet d'huile d'olive sur feu moyen environ 3 à 4 minutes de chaque cotés. Parsemer les pavés avec quelques graines en fin de cuisson.
8. Dresser votre assiette comme sur la photo et parsemer avec quelques pluches de cerfeuil et de jus de citron.