

Salade de quinoa aux légumes d'été

Cuire 100gr de quinoa dans un bouillon de légumes, plutôt que de l'eau pour lui donner un peu plus de saveur

Epluchez ½ courgette moyenne, coupez et grillée en rondelle ,1 poivron en petits dés ,2 poignées de tomates cerises bien mures coupées en deux
80 gr de féta en cubes ,1 c à soupe d'olives noires en lamelles

Ajoutez tous ces ingrédients dans un saladier, tenez compte de la taille sachant que vous allez y ajouter le quinoa ,1 belle échalote ciselée

Le quinoa refroidi, ajoutez-le aux ingrédients précédents, mélangez bien couvrir d'un film alimentaire, mettre au frais 1 nuit

Le lendemain préparez votre vinaigrette ,1/2 c à café de moutarde
3 c à café de vinaigre de vin, mélangez
ajoutez progressivement 9 c à soupe d'huile d'olive, mélangez et goûtez rectifiez si besoin

Assaisonnez votre salade, ajoutez un peu de jus de citron ou un peu de pulco un filet d'huile d'olive, bien mélanger

Puis seulement en dernier, ajoutez 2 belles cuillères à soupe d'assaisonnement spécial salade, soyez généreux car le quinoa est très parfumé donc il faut pas mal d'aromates pour équilibrer les saveurs, bien mélanger

passez à la dégustation

Recettes de marinades pour poissons

saumon frais

1 gousse d'ail hachée – 1 cuillère à café de gingembre – 2 cuillères à soupe de sauce soja – 1 cuillère de miel (mariner 1 nuit avec crevettes décortiquées).

Faire les brochettes en associant morceaux de saumon et crevettes avec tomates cerises.

cabillaud

2 cuillères à soupe de gingembre- 1 cuillère à café de curry- 1 cuillère à soupe de thym- 1 cuillère à soupe de bulbe de citronnelle haché – 3 cuillères à soupe d 'huile d'olive- 1 cuillère à soupe d'ail haché- 1 cuillère à soupe de sauce soja (brochettes à cuire 5 minutes barbecue).

colin

2 jus de citrons vert- 2 cuillères à soupe de miel – 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de cerfeuil (morceaux 30 minutes dans la marinade)

Faire dorer des tranches fines de lard fumé puis associé avec les morceaux de colin enroulés dans la tranche ceci sur des pics et cuire quelques secondes .

Variante exotique

2 cuillères à soupe d'huile d'olive- 2 pincée de paprika- poivre – fleur de sel- 1 jus de citron vert et son zeste. Mariner les morceaux de cabillaud pendant ce temps éplucher et tailler en dés une mangue.

Faire les brochettes poisson et mangue et cuire 2 minutes grill ou poêle