

salade de truite et quinoa

Recette initiale : <http://melbananecuisine.over-blog.com/article-salade-quinoa-boulgour-et-truite-des-ardennes-124184780.html>

TRUITE:

1 truite, un demi-jus de citron, persil plat, sel, poivre, un demi verre de vin blanc.

Lever les filets. (<http://www.frais-fraise.com/article-19311437.html>)

Saler, poivrer et faire mariner dans le jus de citron, vin blanc et persil environ 30/45

mn.

Faire griller dans un grill viande et laisser refroidir.

QUINOA :

200g quinoa/boulgour,

Faire bouillir 450ml d'eau.

Verser le mélange de quinoa dedans, couvrir, mettre à feu doux et laisser cuire 15mn jusqu'à absorption complète de l'eau.

Ajouter un trait d'huile d'olive et un peu de sel, mélanger et laisser refroidir.

LEGUMES :

3 radis, 1/4 poivron, 1 oignon jeune, 1 carotte râpé, 1/4 concombre, 5 ou 6 tomates cerises, persil plat, dés de gruyère, vinaigrette (huile olive et tournesol, moutarde, sel, poivre, vinaigre gingembre raisin citron), crouton maison.

Pendant ce temps couper tous les légumes en morceau.

Préparer la vinaigrette.

Mettre les légumes et la vinaigrette dans les céréales.

Mélanger et mettre au frais au moins une heure.

Au moment de servir ajouter le poisson et les croutons.

Je ne mélange pas volontairement le poisson à la salade comme cela s'il reste de la salade je peux la finir le lendemain avec un morceau de poulet par exemple.