LA FERME des mille épis

Quinoa Scandinave

8

INGRÉDIENTS

- 400g de quinoa
- 4 tranches de saumon fumé
- 3 filets de harengs fumés ou maquereaux fumés
- 1 gros oignon rouge
- 1 gros bouquet de persil
- 1 gros bouquet d'aneth
- 1 gros bouquet de ciboulette
- 1 bouquet d'estragon
- 2 citrons jaunes
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 botte de radis (facultatif)

A préparer la veille
(A conserver au frais)

- Rincer brièvement le quinoa
- Cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau salée pendant 17 min (à partir de l'ébulition) à découvert. Arrêter la cuisson, couvrir de 5 à 10 min puis égouter (laisser refroidir)

Vous pouvez prolonger la cuisson si vous l'aimez moins croquant

- Couper les filets de saumon fumé et harengs en tout petits morceaux
- Faîtes de même avec le persil, l'aneth, la ciboulette, et l'estragon (très finement)
- Eplucher et couper finement l'oignon rouge
- Zester un citron
- Presser les 2 citrons
- Mélanger le tout puis ajouter l'huile d'olive et le poivre
- Réajuster le sel le lendemain car les harengs ou les maquereaux peuvent être déja salés

Vous pouvez ajouter à cette recette des radis coupés en fines tranches au dernier moment afin de redonner un peu de croquant et de couleur (facultatif).

EARL PILET
FERME DES MILLE EPIS
17 Rue Grande 27730 EPIEDS
0686911363

LA FERME DES MILLE EPIS
Site web : www.fermedesmilleepis.fr
Mail : contact@fermedesmilleepis.fr