



Astuce de Chef

- N'hésitez pas à congeler vos herbes avant qu'elles ne s'abiment.
- Vous pouvez remplacer l'Ossau Iraty par de l'emmental ou de la tomme.
- Le reste du chou blanc peut être utilisé cuit dans d'autres recettes comme la potée ou la choucroute.
- Le surplus de quinoa peut être congelé et réutilisé chaud en accompagnement de vos plats de poisson.

LUNCH BOWL

HIVER

QUANTITÉ	4 PERS.
PRÉPARATION	20 MIN
DIFFICULTÉ	★☆☆

INGRÉDIENTS

- 200 gr de quinoa
- 2 càs d'huile de sésame
- 1/2 botte de ciboulette
- 15 cl d'huile de pépins de raisin
- 1/4 de chou blanc
- 50 gr de mâche
- 50 gr d'Ossau Iraty
- 3 càs d'huile d'olive
- 1/2 botte de radis
- 3 carottes
- 1 pomme Granny Smith
- 1/4 de botte d'aneth
- 6 càs d'huile de noisette
- le jus d'un demi citron
- sel et poivre

IDÉES TOPPINGS

- Ajouter quelques noix ou noisettes concassés pour apporter du croquant.
- Disposer quelques suprêmes de pamplemousse pour apporter un zeste d'acidité et de fraîcheur.

PRÉPARATION

Quinoa

Cuire le quinoa en suivant les indications de cuisson préconisées. Une fois refroidi, ajouter l'huile de sésame, rectifier l'assaisonnement (sel et poivre) et réserver.

Huile de ciboulette

Tailler grossièrement la ciboulette et mixer avec l'huile de pépins de raisin jusqu'à obtention d'une huile bien verte et lisse. Rectifier l'assaisonnement et réserver.

Salade fraîcheur

Emincer finement le chou blanc et tailler l'Ossau Iraty en brunoise. Mélanger le tout avec la mâche puis ajouter un filet d'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement et réserver.

Tagliatelles croquantes

A l'aide d'un économe large, tailler en fines lamelles les carottes et les radis. Tailler la pomme Granny Smith en brunoise puis ciseler l'aneth.

Mélanger les ingrédients et ajouter l'huile de noisette et le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement.

Dressage

Disposer chacun des éléments en arc de cercle dans votre bowl en terminant par l'huile de ciboulette.