

Brochette de dinde à l'ail, salade de quinoa aux jeunes pousses d'épinards, tomate gratinée à la provençale

Recette pour 4

Description

Du soleil dans votre assiette, avec des produits d'ici, tout en couleur.

L'astuce du chef

N'importe quelle volaille peut être utilisé dans cette recette, attention les temps de cuisson peuvent changer suivant la volaille et sa grosseur.

Ingrédients

Brochette de dinde

- 600 Gr Poitrine de dinde
- 1 Unité(s) Oignon rouge
- 1 Unité(s) Oignon
- 6 Gousse(s) Ail
- 4 Feuille(s) Sauge
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Salade de quinoa épinards

- 1 Tasse(s) Quinoa
- 4 Poignée(s) Bébés épinards
- 1 Unité(s) Citron
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Tomates provençale

- 2 Unité(s) Tomate
- 4 Cuil. à soupe Persil haché
- 3 Gousse(s) Ail haché
- 4 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **BBQ** à **425 F°**
- Temps de repos **60 mins**

Mise en place

Épluchez et hachez finement les gousses d'ail (brochettes + tomates), détaillez les poitrines de dinde

en cube.

Épluchez les oignons, les couper en quartier.

Prélevez les zestes de citron et son jus. Assurez-vous que les jeunes pousses d'épinards soient propre.

Hachez finement le persil.

Brochettes de dinde

Dans un bol, réunissez les cubes de dinde, l'ail haché, les oignons et les feuilles de sauge. Arrosez d'un bon filet d'huile végétale, bien mélanger l'ensemble. Laissez le tout reposer au réfrigérateur une bonne heure.

Assaisonnez de sel et poivre.

Piquez les cubes de dinde et les morceaux d'oignon par alternance, sur les brochettes en métal.

Posez les brochettes sur le BBQ bien chaud, environ 5 minutes de chaque bord. Les transférer sur la grille supérieure pour finir la cuisson avec une chaleur indirecte.

Salade de quinoa et épinards

Portez une casserole d'eau salée à ébullition, y plonger le quinoa. Laissez cuire durant 10 à 14 minutes à ébullition. Goutez si c'est suffisamment cuit, passez dans une passoire pour l'égoutter.

Le refroidir sous l'eau froide, mélangez vous allez par la même occasion arrêter la cuisson. laissez bien égoutter à nouveau.

Réunissez dans un bol, le quinoa, les feuilles d'épinards, les zestes de citron, le jus de citron, un bon filet d'huile d'olive, le sel et le poivre.

Tomates provençale

Coupez les tomate charnues sur l'équateur, les posez chair vers le haut. Assaisonnez de sel et poivre.

Dans un bol, mélangez le persil, l'ail, ajoutez l'huile d'olive, mélangez. Déposez une belle épaisseur de cette garniture sur la chair des tomates, saupoudrez ensuite suffisamment de panko, déposez dessus une noisette de beurre.

Placez les tomates sur la grille supérieure du BBQ, laissez-les cuire durant environ 15 mn suivant la grosseur des tomates.

Montage et finition

Déposez la brochette sur le côté de l'assiette, ensuite, une belle quantité de salade à côté, il ne vous reste plus qu'à déposer la tomate provençale.

Bon appétit!