

Taboulé de quinoa, poivron grillé et pickles d'oignons, herbes fraîches, sauce Chermoula

Recette pour 12 Tapas

Description

Une salade qui vous rafraîchira, laissez-lui un repos de 3 heures après confection, cela permettra une diffusion des saveurs.

L'astuce du chef

Vous avez un beau choix de couleurs pour réussir un dressage intéressant.

Ingrédients

Pickles d'oignon

- 100 Ml Vinaigre de vin rouge
- 100 Ml Eau
- 100 Gr Sucre
- 1 Unité(s) Oignon rouge
- Sel et poivre
- Huile végétale

Mélanges d'herbes

- 4 Branche(s) Persil
- 4 Branche(s) Coriandre fraîche
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 75 Ml Huile d'olive
- Sel et poivre
- Huile végétale

Sauce Chermoula

- 4 Branche(s) Persil
- 4 Branche(s) Coriandre
- 100 Ml Huile d'olive
- 1 Gousse(s) Ail
- 4 Cuil. à soupe Vinaigre de xérès
- 2 Cuil. à thé Paprika
- Sel et poivre
- Huile végétale

Quinoa

- 1 Unité(s) Badiane
- 2 Unité(s) Clou de girofle
- 125 Ml Quinoa
- Sel et poivre
- Huile végétale

Carottes et poivrons rouges

- 400 Gr Carotte
- 400 Gr Poivron rouge
- 2 Cuil. à soupe Raisins blonds
- 1 Cuil. à thé Cumin moulu
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Temps de repos **30 mins**

Mise en place

Épluchez les carottes, l'ail et l'oignon rouge.

Taillez la carottes et le poivron en brunoise (petits cubes).

Épluchez et émincez les oignons rouges.

Hachez finement l'ail.

Lavez et hachez finement le persil et la coriandre. (mélanges d'herbes et Chermoula)

Pressez le citron pour son jus.

Oignons Pickles

Portez à ébullition l'eau, le sucre et le vinaigre (saumure).

Recouvrez les oignons émincés avec la saumure, fermez le bocal ou autre, placez le tout dans un réfrigérateur 48h idéalement.

Quinoa

Rincez le quinoa.

Plongez les épices dans une grand casserole d'eau bouillante salée, plongez-y le quinoa égoutté, laissez cuire (al dente).

Égouttez le Quinoa une fois cuit, le réserver.

Mélanges d'Herbes

Dans un bol, réunissez la coriandre et le persil haché.

Assaisonnez avec le jus de citron, le sel et l'huile d'olive.

Carottes et poivrons

Faites revenir dans une poêle, les carottes en brunoise, laissez cuire 2 à 3 minutes ajoutez-y les poivrons. Ajoutez le cumin et les raisins blonds.

Ajoutez le mélanges d'herbes ainsi que le quinoa et assaisonnez au goût.

Sauce Chermoula

Dans un bol ou robot coupe, mélangez les ingrédient ensemble et émulsionnez avec l'huile d'olive, rectifiez l'assaisonnement.

Montage

Mariez ensemble les différentes recettes en plusieurs étages, servez dans vos assiettes.

Bon appétit!