

- ✓ *Taboulé au quinoa*
- ✓ *Escalope saltimboca*
- ✓ *Pomme pochée en hérisson*

Taboulé au quinoa

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 200g de quinoa
- ✓ 3 belles tomates
- ✓ Le jus de 2 citrons
- ✓ 1 oignon 1 tablette de bouillon basilic-huile d'olive
- ✓ ½ concombre
- ✓ ½ bouquet de menthe
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel et poivre



Préparation:

- Dans une casserole, faire bouillir 1 litre d'eau avec le bouillon. Verser le quinoa et faire cuire 30mn.
- Egoutter soigneusement et laisser refroidir
- Laver et épépiner les tomates. Eplucher et épépiner le concombre. Eplucher l'oignon.
- Couper les légumes en petits dés. Laver et hacher la menthe.
- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients en ajoutant le jus de citrons et l'huile d'olive. Salez et poivrer.
- Placer au réfrigérateur au moins 1heure. Servir bien frais.

Pomme pochée en hérisson

Ingrédients pour 1 personne :

- ✓ 1 pomme de saison
- ✓ ½ gousse de vanille
- ✓ 4 pépites de chocolat
- ✓ Quelques amandes effilées



Préparation

- Couper la pomme en deux et la faire pocher dans l'eau avec la gousse de vanille
- Piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson : la pomme doit rester ferme mais la chair devient translucide
- Faire réduire le jus de cuisson pour obtenir un gel et napper la pomme
- Piquer pépites de chocolat pour former des yeux, et les amandes sur le dos de la pomme pour former les
- Mettre au frais et déguster

Mes notes :

Escalope saltimboca

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 escalopes de veau très fines
- ✓ 4 tranches d'aubergines marinées à l'italienne
- ✓ 2 boules de mozzarella
- ✓ 4 feuilles de sauge
- ✓ vinaigre balsamique
- ✓ Madère
- ✓ quelques tomates cerises et du basilic ciselé pour la garniture



Préparation:

- Faire colorer légèrement les escalopes de veau dessus/dessous dans une poêle et assaisonner à votre goût.
- Placer les escalopes 'précuites' dans un plat à gratin.
- Déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique et le madère.
- Placer une feuille de sauge sur chaque escalope, puis au-dessus de chaque escalope déposer une tranche d'aubergine marinée
- Couper la mozzarella en tranches, répartir les tranches sur chaque escalope 'recouverte'. Saler, poivrer et verser la sauce de la poêle sur chaque escalope.
- Préchauffer le four à 180°C pendant 15 minutes. Placer le plat à gratin pendant 5 minutes au four, puis quelques minutes au grill.
- Dresser les assiettes avec une escalope, un peu de sauce, décorer avec une petite tomate cerise, le basilic et le parmesan

Mes notes :

