

Poke bowl de quinoa aux boulettes de viande

Ingédients



- ✓ 280 g de quinoa
- ✓ 800 ml de bouillon de légumes
- ✓ 25 tomates cerise
- ✓ 1/4 de concombre
- ✓ 2 avocats
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1/2 pomme granny smith
- ✓ 1/4 de botte de cerfeuil
- ✓ 1/4 de botte de persil
- ✓ 1 c. à soupe de sésame
- ✓ 1 filet d'huile de sésame
- ✓ **Chair à saucisse Madrange**
- ✓ sel, poivre

Préparation

Étape 1

Cuire le quinoa dans un bouillon de légumes frémissant pendant 15 minutes, égoutter puis refroidir sous l'eau froide.

Étape 2

Éplucher et laver les légumes. Couper les tomates cerise en deux, réaliser des demi-rondelles de concombre, des tranches d'avocat, une fine julienne de carotte et de pomme Granny. Hacher le cerfeuil et le persil. **Réaliser des boulettes de viande avec la chair à saucisse.**

Étape 3

Torréfier le sésame pendant 5 minutes à feu vif dans une poêle sans matière grasse. Débarrasser, puis cuire dans la même poêle avec un peu d'huile de sésame les Bouchées de porc **pendant une dizaine de minutes (elles doivent être cuites à cœur).**

Étape 4

Mélanger tous les légumes, les herbes et le sésame au quinoa, assaisonner d'un filet d'huile de sésame ainsi que de sel et poivre.

Étape 5

Servir la salade quinoa dans un bol avec un rappel d'ingrédients dessus (joliment compartimentés) et les Bouchées de porc

Le produit phare



Bon appétit !