

Bouquetière de légumes

Quinoa et Copeaux de Comté





Bouquetière de légumes

Quinoa et Copeaux de Comté

Ingrédients (pour 6 personnes)

150 g de quinoa blanc, 150 g de quinoa rouge, 10 cl d'huile d'olive, 300 g d'eau, mayonnaise, 12 minis carottes, 12 minis navets, 12 minis courgettes, 12 minis pâtissons, 12 minis cébettes, 6 artichauts poivrade, 18 olives noires, 100 g de Comté Juraflora en copeaux, ¼ l de jus d'orange, ¼ l de fonds blanc, huile d'olive, sel/poivre

Préparation

- 1 Faites revenir les quinoas avec l'huile d'olive dans une casserole à feu doux puis ajoutez l'eau et finissez la cuisson jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée.
- 2 Assaisonnez les quinoas et mélangez à froid avec de la mayonnaise. Réservez au frais.
- 3 Tournez les artichauts poivrade. Pour cela coupez la queue et taillez les bords pour enlever les feuilles et le foin. Puis faites-les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive et mouillez avec le fonds blancs. Ajoutez les olives noires et assaisonnez.
- 4 Épluchez les minis carottes et les minis navets et faites les cuire dans le jus d'orange. Assaisonnez.
- 5 Faites cuire les minis courgettes et les minis pâtissons séparément dans une casserole d'eau bouillante.
- 6 Faites revenir les mini cébettes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 7 Dressez les quinoas dans les assiettes et disposez joliment les légumes sur le dessus. Ajoutez les copeaux de Comté.



Préparation : 1 h

Cuisson : 40 min



Le conseil du fromager

Sélectionnez un Comté Juraflora de 12 mois d'affinage aux arômes fruités permettant ainsi un équilibre de saveurs tout en finesse.



Le conseil du sommelier

Un vin blanc sur le fruit et la fraîcheur. Vous pourrez choisir un vin blanc de la Loire comme un Sancerre. Température de service : 13 °C.



Toutes nos recettes sont sur
www.juraflora.com