

SAUMON FUME SUR GAULETTES QUINOA-FENOUIL & SA CREME FENOUIL-AMANDE

Pour 6 galettes

Préparation : 5 min

Cuisson : 4-5 min par face



Galettes

1 bol de quinoa cuit (correspondant à 120 g de quinoa non cuit)

2 œufs

1 oignon nouveau

aneth ou les "plumeaux" d'un fenouil

ciboulette

1 cuillère à café de graines de fenouil

2 grosses pincées de coriandre en poudre

sel

poivre

Crème fenouil-amande

1 gros bulbe de fenouil

2 cuillères à café bombées de purée d'amandes blanches

3 cuillères à café d'huile d'olive

sel

poivre

1 trait de jus de citron

- 1 Préparer la crème fenouil-amande en faisant cuire le fenouil détaillé en rondelles au cuiseur-vapeur pendant 15 min. Une fois cuit, l'égoutter et le mixer (au robot). Y ajouter la purée d'amandes blanches, l'huile d'olive, l'assaisonnement et le jus de citron. Mixer à nouveau. Maintenir au chaud dans une casserole et sur feu doux le temps de cuire les galettes.
- 2 Battre les œufs dans une jatte. Y ajouter le quinoa cuit*, l'oignon finement émincé, les herbes ciselées, la coriandre en poudre et les graines de fenouil. Saler et poivrer. Bien mélanger.
- 3 Huiler légèrement une (des) poêle(s) à blinis et y verser 1/6 de la préparation, bien répartir dans la poêle en tassant légèrement. Laisser cuire à feu doux-moyen pendant 4-5 min puis retourner la galette et laisser cuire l'autre face 4-5 min.
- 4 Procéder de même pour le 5 autres galettes.
- 5 Maintenir au chaud les galettes cuites et servir avec une tranche de saumon fumé et un peu de crème fenouil-amandes.

* Le quinoa se cuit dans le double de son volume d'eau après l'avoir soigneusement rincé et égoutté. On porte le tout à ébullition puis on couvre, on laisse cuire à feu doux pendant 10 min, on arrête ensuite le feu et on laisse gonfler 5 min. Cuit, le quinoa aura absorbé tout le liquide et on verra les germes.