



Recette réalisée par
CHRISTOPHE ADAM
Chef et Directeur Général
de L'Éclair de Génie Café et du Dépôt Légal

BOWL LÉGAL

création d'une salade take away simple, efficace et colorée

Recette pour 1 portion

- 90g quinoa cuit
- 15g pois chiches cuits
- 15g de lamelles de carotte crue
- 20g raisins frais sans pépins
- 8g cranberries séchées
- 8g oignons rouges
- 5g noisettes torréfiées
- 30g de fromage de chèvre Sainte-Maure de Touraine
- 20g de pousses épinards
- 2g menthe fraîche
- 1 œuf
- Sel
- Poivre noir de sarawak
- Cannelle moulue
- Piment Espelette
- Pousses de vene cress

Vinaigrette à l'orange

- 150g jus d'orange pressé
- 7,5g huile de noisette
- 3g vinaigre balsamique blanc
- 3g moutarde grain
- Zestes d'orange
- Sel
- Poivre

Préparation :

Vinaigrette à l'orange :

Mélanger tous les ingrédients. Il n'est pas nécessaire de mixer.

Quinoa :

Cuire le quinoa selon les instructions mentionnées sur l'emballage et laisser refroidir. Ciseler la menthe fraîche. Couper l'oignon rouge en brunoise. Mélanger le tout au quinoa. Assaisonner avec la moitié de la vinaigrette à l'orange.

Pois chiches :

Egoutter les pois chiches une première fois, les rincer à l'eau puis bien les égoutter de nouveau. Assaisonner de sel, poivre, cannelle moulue et piment d'Espelette et bien mélanger avec les pois chiches.

Œuf mollet :

Cuire les œufs mollets pendant 6 minutes dans l'eau bouillante très salée. Une fois la cuisson terminée, les plonger dans l'eau glacée et les écaler.

Fruits, légumes et fruits secs :

Couper les raisins en deux.
Eplucher et tailler les carottes en lamelles.
Torréfier les noisettes pendant 10 minutes à 180°C.
Hacher grossièrement les cranberries séchées et les noisettes torréfiées.

Montage et finitions :

Au fond du bol, mettre le mélange de quinoa assaisonné.
Recouvrir de pousses d'épinards et de pois chiches.
Ajouter les cranberries, les lamelles de carottes, les raisins, les noisettes hachées. Déposer une quenelle de chèvre frais et l'œuf coupé en deux.
Terminer par un tour de moulin de poivre de sarawak sur l'œuf et les pousses de vene cress.