

Emincé de porc à la moutarde avec mousseline et allumettes de panais

Pour 4 personnes :

Mousseline de panais :

*800g de panais - 8 c à soupe de crème fraîche liquide –
1 cube de bouillon volaille – 240 ml d'eau*

1. Peler les panais
2. Tailler en gros dés et cuire dans l'eau avec le cube de bouillon.
Mixer ou écraser au presse-purée avec la crème fraîche,
ajouter un peu de jus de cuisson si nécessaire.

Panais frits :

120g de panais – huile de friture

1. Détailler le panais en très fins bâtonnets.
2. Les faire frire rapidement dans 1cm d'huile.

Le porc :

*500g d'échine de porc – 4 gousses d'ail
40 g de moutarde à l'ancienne – 120 g de crème liquide*

1. Emincer très finement le porc. Hacher l'ail.
2. Saisir la viande (pour qu'elle soit bien dorée ne pas trop la remuer).
3. Dorer très légèrement l'ail.
4. Ajouter la moutarde et un peu d'eau et poursuivre la cuisson doucement.
5. Servir l'émincé de porc sur la mousseline et décorer des panais frits.

Taboulé de quinoa au saumon à l'orientale

Pour 4 personnes :

500 g de filet de saumon coupé en cubes
240 g de quinoa (ou de semoule)
1 poivron rouge
10 pétales de tomates confites
10 feuilles de menthe
1 c. à café d'harissa (facultatif)
60 g de raisins secs moelleux
5 cl de jus de citron jaune
8 cl d'huile d'olive

1. Cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante salée.
L'égoutter et le passer sous l'eau froide.
2. Nettoyer, peler et couper le poivron en petits cubes, couper les pétales de tomates en petits morceaux. Ciseler la menthe.
3. Dans un bol, mélanger le jus de citron, l'harissa, le sel et 5cl d'huile d'olive.
4. Placer le quinoa dans un récipient avec les raisins sec, les tomates confites, le poivron, la menthe et la sauce, mélanger.
5. Cuire les cubes de saumon 2 min dans une poêle à feu vif avec le reste d'huile d'olive, assaisonner. Incorporer le saumon dans le taboulé.