

POISSONS DU LAC

LE POKE BOWL DU LÉMAN

Ingrédients (pour 4 personnes)

• Pour le quinoa

- 300 g de quinoa tricolore
- 2 càs d'huile de main de bouddha
- ½ citron bio zesté
- ½ botte de coriandre ciselée
- Sel, poivre

• Pour la marinade de féra

- 500 g de filet de féra coupé en cubes (sans peau et désarêté)
- 10 cl de sauce soja
- 2 càs d'huile de sésame
- 1 jus de citron
- 10 g de gingembre haché
- 1 oignon tige

• Pour l'accompagnement

- 2 avocats coupés en dés
- 200 g de graines d'edamame cuites
- 200 g de pastèque en morceaux sans les graines
- 40 g de sésame noir
- 20 g de pousses de betterave des Jardins d'Oron
- 1 feuille de nori séchée

Préparation:

Mélanger intimement les cubes de poisson avec tous les ingrédients de la marinade. Conserver 1 heure au frais pour que la marinade agisse.

Rincer le quinoa à l'eau froide. Le cuire dans deux fois son volume d'eau durant 10 minutes environ jusqu'à ce que le germe blanc se détache du grain. Laisser encore gonfler pendant 5 minutes hors du feu.

Laisser tiédir le quinoa. Ajouter l'huile de main de bouddha, le zeste de citron et la coriandre. Assaisonner.

Dresser le quinoa au fond de quatre bols. Parsemer de marinade de féra. Ajouter tous les ingrédients de l'accompagnement. Servir sans attendre.

