

PAR STÉPHANE THORÉTON

QUINOA ET HARICOTS NOIRS EN VINAIGRETTE D'AGRUMES, PREMIÈRES ASPERGES, OEUF POCHÉ

Ingrédients

(Pour 4 personnes)

4 oeufs

100 g de quinoa vaudois

150 g de haricots noirs cuits

¼ de botte de persil plat

¼ de botte de ciboulette

¼ de botte de cerfeuil

1 tomate type ananas

60 g d'amandes effilées

20 asperges vertes

¼ de baguette de pain

Vinaigrette

10 cl d'huile d'olive

5 cl de vinaigre balsamique

40 g de sirop d'érable

Zestes d'une orange

Sel, poivre

Préparation:

Cuire le quinoa dans une eau salée, puis égoutter et ajouter les haricots noirs.

Effeuillez les herbes, ciselez la ciboulette. Couper la tomate en gros morceaux.

Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Colorer les amandes dans une poêle.

Dans une eau frémissante et vinaigrée, casser les oeufs un à un et les cuire 2 à 3 minutes. Refroidir dans de l'eau glacée.

Éplucher les asperges légèrement, puis les cuire dans de l'eau bouillante salée. Les plonger dans de l'eau additionnée de glaçons pour conserver la couleur verte.

Dans un saladier, mélanger le quinoa, la vinaigrette, et les morceaux de tomate. Laisser infuser 1 heure.

Couper la baguette en fines tranches et cuire au four jusqu'à coloration.

En fond d'assiette, dresser le mélange au quinoa. Disposer l'oeuf poché au centre et les pointes d'asperges autour.

En finition, ajouter les chutes d'asperges émincées et les amandes effilées, puis les tranches de pain toasté.

