

Tartines et sandwiches

Tartine de quinoa, chèvre et tomates



50 min 20 min 20 min 10 min **259**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson du quinoa

- 1 Verser le quinoa dans deux fois son volume d'eau salée et porter à ébullition.
- 2 Au premier bouillon, baisser sur feu moyen et laisser frémir 15 minutes, jusqu'à ce que le quinoa ait bu toute l'eau.

Étape 2

Réalisation de la mousse de chèvre

- 1 Battre les blancs en neige au batteur.
- 2 Dans un saladier, mettre le chèvre frais et l'émietter grossièrement au fouet.
- 3 Ajouter la crème fleurette, mélanger au fouet puis écraser à la cuillère pour obtenir une consistance homogène.
- 4 Assaisonner de très peu de sel et de poivre, mélanger à nouveau.
- 5 Mélanger un quart des blancs en neige au chèvre avec le fouet. Puis incorporer doucement le reste des blancs à l'aide d'une maryse.
- 6 Filmer la mousse de chèvre au contact et réserver au

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la galette de quinoa

80 g **Quinoa**
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**
 1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 2 c. à soupe **Ciboulette**
 2 c. à soupe **Farine**
 1 c. à soupe **Fromage blanc**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la mousse de chèvre

100 g **Chèvre frais**
 20 g **Crème liquide (fleurette)**
 2 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
 1 **Poivre**
 1 **Sel**

Ingrédients pour la

réfrigérateur.

Étape 3

Préparation des tomates

- 1 Couper les tomates en deux et les épépiner. Retirer le pédoncule puis couper chaque moitié en deux.
- 2 Egaliser les morceaux de tomates en coupant le surplus de chair, puis tailler chaque morceau en brunoise. Réserver dans un saladier.
- 3 Eplucher et ciseler l'oignon. Réserver avec les tomates.
- 4 Effeuille la botte de basilic puis ciseler les feuilles. Réserver avec les tomates et les oignons.
- 5 Effeuille et ciseler la coriandre. Réserver dans le même saladier.
- 6 Saler et poivrer la préparation, ajouter un peu de paprika et d'huile d'olive, bien mélanger.

Étape 4

Confection des galettes de quinoa

- 1 Lorsque le quinoa est prêt, le débarrasser dans un saladier.
- 2 Ciseler la ciboulette et la réserver avec le quinoa.
- 3 Ciseler la partie verte et le bulbe de l'oignon nouveau. Réserver avec le quinoa et mélanger.
- 4 Ajouter un oeuf et le fromage blanc au quinoa, bien mélanger.
- 5 Saler, poivrer, mélanger à nouveau.
- 6 Incorporer la farine tamisée en plusieurs fois jusqu'à former un sorte de pâte homogène.

Étape 5

Cuisson des galettes

- 1 Enduire une poêle d'huile avec du papier absorbant et la faire chauffer.
- 2 Déposer au centre un emporte pièce huilé, remplir de quinoa sur environ 1cm et bien tasser.
- 3 Baisser le feu, retirer l'emporte pièce. Quand la galette commence à dorer, retourner avec une spatule.
- 4 Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive, retourner à nouveau puis débarrasser.

Étape 6

Dressage

- 1 Sortir la mousse de chèvre du frais.
- 2 Déposer la galette de quinoa sur un lit de roquette.
- 3 Déposer un emporte pièce un peu plus petit sur la tartine, le remplir de concassé de tomates. Retirer l'emporte pièce et ajouter de la mousse de chèvre sur le dessus.
- 4 Décorer avec une pluche de coriandre et d'oignon

concassée de tomates

250 g **Tomate(s)**
0.25 **Oignon(s)**
0.25 botte(s) **Basilic**
0.25 botte(s) **Coriandre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Paprika**

Ingrédients pour le dressage

1 **Roquette**

