

Taboulé de céréales, salade d'écrevisses

Le jus des carapaces réduits

Ingrédients pour 6 personnes :

48 écrevisses vivantes, sel, vinaigre blanc

Pour le taboulé :

150g de quinoa (mélange de 3 couleurs, blanc, rouge, noir), 150g de tomates cerise, 2 pommes rouges, 3 cébettes, huile d'olive, assaisonnement, vinaigre balsamique blanc

Pour la sauce écrevisse :

Les carapaces d'écrevisse, 1 cuillère de concentré de tomate, 1 verre de vin blanc, Maïzena, huile d'olive, assaisonnement

Les écrevisses :

Cuire 3mn les écrevisses dans une casserole d'eau bouillante avec du sel et un grand verre de vinaigre d'alcool. Les égoutter et séparer la tête des queues. Réserver 6 têtes pour la décoration et concasser les autres. Décortiquer les queues et retirer le boyau en faisant une incision sur le dos de la queue. Assaisonner les queues d'huile d'olive, de sel et d'un trait de vinaigre balsamique blanc.

La sauce :

Faire revenir les têtes concassées d'écrevisse dans un filet d'huile d'olive.

Ajouter le concentré et le vin blanc. Mouiller avec ½ litre d'eau et cuire à couvert 30mn.

Filtrer et lier légèrement avec une pointe de Maïzena.

Réduire jusqu'à obtenir 3dl d'une sauce parfumée et onctueuse. Mixer et réserver.

Le taboulé :

Cuire dans une casserole d'eau bouillante salée le quinoa.

Lorsqu'il est cuit l'égoutter et l'assaisonner d'huile d'olive, de sel et de vinaigre balsamique.

Couper les tomates cerise en 8 et les cuire au four avec sel, sucre, huile d'olive et vinaigre balsamique blanc. Lorsqu'elles sont compostées, les ajouter au quinoa avec le jus de cuisson.

Couper les pommes et la cébette en dés de 5mm et ajouter au taboulé. Rectifier l'assaisonnement.

Finition :

Cercler à l'aide d'un emporte-pièce de 8cm de diamètre, un tas de taboulé au centre de 6 assiettes creuses. Poser dessus les écrevisses en rosace.

Décorer avec une tête d'écrevisse. Verser un cordon de sauce autour.