

Emincés de volaille aux courgettes jaunes, poivron vert et gingembre

4 personnes

EMINCÉS DE VOLAILLE

- 3 filets de poulet
- 1/2 poivron vert
- 1 petite courgette jaune
- 1/2 c. à café d'un mélange d'herbes séchées
- 1/4 de c. à café de gingembre râpé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de tamari

Préparation

La veille, émincer le poulet en fines lanières et le réserver dans un récipient creux. Ciseler finement le poivron vert et couper la courgette en fins bâtonnets. Peler le gingembre frais en le raclant avec la tranche d'une grosse cuillère et le râper. Ajouter ces éléments au poulet et mélanger avec les herbes, l'huile d'olive et le tamari. Réserver au réfrigérateur afin que tous ces éléments marinent ensemble quelques heures.

Spaghettis au quinoa persillé et crème végétale à l'huile de noisette

Préparation des spaghettis au quinoa...

Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée et cuire environ 10 mn les spaghettis au quinoa. Les égoutter en gardant une cuillère d'eau de cuisson dans la casserole et ajouter l'huile d'olive. Mélanger délicatement. Laver le quinoa rouge et le cuire 20 mn dans trois fois son volume d'eau salée. Égoutter et réserver.

...de la crème végétale

Laver le persil, peler la gousse d'ail et les hacher. Les placer dans le bol d'un blender avec le lait de soja, l'huile de noisette et quelques pincées de sel. Mixer 20 secondes et ajouter quelques gouttes de citron. Le mélange auparavant liquide prend une consistance crémeuse grâce à l'acidité du citron, arrêter alors de mixer. Réserver.

SPAGHETTIS AU QUINOA PERSILLÉ

- 250 g de spaghettis au quinoa ail et persil
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- 30 g de quinoa rouge

CRÈME VÉGÉTALE À L'HUILE DE NOISETTE

- 100 ml de lait de soja nature
- 50 ml d'huile de noisette
- 5 branches de persil avec leur queue
- 1 petite gousse d'ail
- Quelques gouttes de jus de citron
- Sel





ECLATS DE NOISETTES
• Environ 15 noisettes

Préparation des éclats de noisettes

Émincer les noisettes sur une planche à l'aide d'un couteau. Les faire légèrement griller dans une poêle antiadhésive en remuant souvent.

Finition et présentation

Poêler à feu doux les émincés de volaille. Disposer un lit de spaghettis dans chaque assiette, répartir dessus la moitié de la crème végétale et déposer les émincés de volaille. Répartir autour le reste de la crème et parsemer d'éclats de noisettes. Servir aussitôt.

Formes et bien-être

- Je ne suis pas une adepte des crèmes liquides de soja spéciales cuisson. Leur goût et leur composition me séduit peu, à l'inverse du lait de soja nature, transformé miraculeusement en crème onctueuse et parfumée sous l'action du jus de citron ou d'un autre élément acide. En version sucrée, vous pourrez réaliser une crème d'abricot à la vanille (voir recette p. 163) et en version salée varier les huiles et les herbes. En solution d'appoint, il existe cependant la crème liquide d'avoine agréable au palais et facile d'utilisation.
- Parmi les viandes, les volailles sont à privilégier. Quelles que soient les coupes, elles sont souvent moins grasses que les viandes de porc, de mouton ou de bœuf à condition de ne pas manger la peau qui concentre les matières grasses de la volaille.
- Je choisis des poulets de race "cou nu" (leur cou ne possède pas de plumes) provenant d'une petite exploitation. Cette variété rustique, adaptée à la vie en plein air, est résistante aux maladies. L'alimentation, dont tout antibiotique est exclu, est fabriquée à la ferme à base de blé et maïs certifiés sans OGM. L'âge d'abattage est en moyenne de vingt semaines. Ce mode d'élevage tellement différent de celui en batterie garantit ainsi une chair ferme, persillée et sapide, riche en acides gras poly-insaturés. Le temps de cuisson est réduit grâce à la marinade qui attendrit la viande. La chair du poulet conserve ainsi sa finesse et ses saveurs subtiles.
- Le quinoa, surnommé "riz des Incas", est cultivé depuis plus de 5000 ans à haute altitude dans la Cordillère des Andes. Il n'appartient pas à la famille des céréales, mais est le fruit d'une plante des chenopodiacées (blette, épinard). Deux fois plus riche en protéines que le riz, le quinoa est un très bon substitut des protéines animales dans les repas végétariens. Il est également une bonne source de minéraux (calcium,



Quinoa blanc et rouge

phosphore, fer...) et de vitamines (E, certaines du groupe B). Le quinoa le plus classique est celui de couleur ivoire, mais il existe également le rouge et l'on trouve plus rarement le noir. Je l'apprécie beaucoup pour son goût unique et sa rapidité de cuisson. Veillez, comme pour toutes les céréales et les légumineuses, à bien le laver avant de le cuisiner afin de le débarrasser de la fine pellicule de solanine. Cette substance de même nature que le vert des pommes de terre est toxique en quantité importante et légèrement amère.

Émincés de volaille aux courgettes jaunes, poivron vert et gingembre.
Spaghettis au quinoa persillé et crème végétale à l'huile de noisette.